

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»



Павлов Евгений  
Александрович  
2020.12.22  
14:46:21 +03'00'

## **Институт спорта и физического воспитания**

Кафедра философии и социологии

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Б1.О.01 «Философия»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

**Профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
На заседании Кафедры ИФКСиОО  
Протокол № 3 от «10» сентября 2019 г.

Составитель: Баранов Виктор Алексеевич, доктор философских наук, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры философии и социологии

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

Цель освоения дисциплины «Философия» является: формирование представления о способах и формах познания мира, природы и общества; формирование философского мировоззрения по различным проблемам, связанным с будущей профессиональной работой и повседневной действительностью. Дисциплина «Философия» реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Философия» относится к обязательной части ОПОП по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Философия занимает важное место в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры и спорта. В практической деятельности данных специалистов необходимы теоретические знания и практические умения по формированию философского мировоззрения, способности к размышлениям, дискуссиям по различным проблемам, возникающим в социуме и других сферах общественной жизни.

По логике изложения и содержательно-методической составляющей программа связана с такими дисциплинами как «История», «Педагогика», «Психология».

Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для таких дисциплин: «История государственного управления»; «Социология»; «Основы права».



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

| <b>Цифр компетенции/ код индикатора (ов) достижения компетенции</b> | <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>                                                                                                                                            | <b>Этап формирования компетенции (номер семестра)</b> |                                      |                                       |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
|                                                                     | <b>Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции</b>                                                                                                           | <b>Очная форма обучения</b>                           | <b>Очно форма обучения (2 поток)</b> | <b>Очная форма обучения (3 поток)</b> |
| <b>3</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                 | <b>5</b>                                              | <b>6</b>                             | <b>7</b>                              |
| <b>УК-1</b>                                                         | Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач                                                                  | 4                                                     | 4                                    | 3                                     |
| УК-1.1                                                              | Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.                                                                            |                                                       |                                      |                                       |
| УК-1.3.                                                             | Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности                                 | 4                                                     | 4                                    | 3                                     |
| УК-1.6.                                                             | Владеет методами аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем                                                                                       | 4                                                     | 4                                    | 3                                     |
| <b>УК-5</b>                                                         | Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах                                                                          | 4                                                     | 4                                    | 3                                     |
| УК-5.1.                                                             | Знает основные категории философии, законы исторического развития, основы межкультурной коммуникации.                                                                                           | 4                                                     | 4                                    | 3                                     |
| УК-5.3.                                                             | Умеет вести коммуникацию в мире культурного многообразия и демонстрировать взаимопонимание между обучающимися – представителями различных культур с соблюдением этических и межкультурных норм. | 4                                                     | 4                                    | 3                                     |

|         |                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|         |                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |
| УК-5.5. | Владеет практическими навыками анализа философских и исторических фактов, оценки явлений культуры; способами анализа и пересмотра своих взглядов в случае разногласий и конфликтов в межкультурной коммуникации. | 4 | 4 | 3 |

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

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

Очная форма

| №            | Раздел дисциплины (модуля)               | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|--------------|------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|              |                                          | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1.           | Философия: форма духовного освоения мира | 4       | 4       | 3       | 2                                                                                                                       | 4                         | 8                      |          |                                               |
| 2.           | История философии                        | 4       | 4       | 3       | 2                                                                                                                       | 4                         | 8                      |          |                                               |
| 3.           | Основы философского знания               | 4       | 4       | 3       | 2                                                                                                                       | 4                         | 8                      |          |                                               |
| 4.           | Проблема человека и личности в философии | 4       | 4       | 3       | 2                                                                                                                       | 4                         | 8                      |          |                                               |
| 5.           | Социальная философия: философия общества | 4       | 4       | 3       | 2                                                                                                                       | 6                         | 8                      |          |                                               |
| Итого часов: |                                          |         |         |         | 10                                                                                                                      | 22                        | 40                     |          | зачет                                         |

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

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

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

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

**Примерный перечень контрольных вопросов к зачёту:**

1. Мировоззрение и его исторические типы.
2. Особенности философского познания.
3. Проблемное поле философии. Структура философского знания.
4. Философия ранних греческих философов.
5. Зарождение философии в Египте.
6. Зарождение философии в Междуречье.
7. Учение об идеях Платона.
8. Идеальное государство по Платону.
9. Правильные и неправильные типы государственного устройства по Аристотелю.
10. Философия стоиков.
11. Философия скептиков.
12. Учение Эпикура.
13. Киническая философия.
14. Августин Блаженный, философские и религиозные взгляды.
15. Боэций, основные идеи «Утешения философией».
16. Философия и теология Фомы Аквинского.
17. Платоновская академия и философия Возрождения.
18. Утопия Т. Мора.
19. «Город Солнца» Т. Кампанеллы.
20. Гносеология Т. Гоббса.
21. Монадология Лейбница: основные идеи.
22. Теодицея Лейбница: основные идеи
23. Эмпиризм Беркли и Юма.
24. Декартово учение о «вещи мыслящей» и «вещи протяженной».
25. Метафизика сердца Паскаля.
26. Ф. Бэкон: учение об идолах. Предмет философии.
27. Этика Спинозы.
28. «Критики» Канта.
29. Философия духа Гегеля.
30. Философия Фихте.

31. Философия Шеллинга.
32. Учение о сверхчеловеке и критика морали. Ницше.
33. Философия Бергсона.
34. Русская религиозная философия.
35. Русский космизм.
36. Проблема человека в философии экзистенциализма.
37. Понятие культуры и цивилизации.
38. Наука в системе культуры.
39. Материя и дух: проблема предельных оснований.
40. Понятия «метафизика» и «диалектика».
41. Философское понимание истины.
42. Учение о бытии. Основные категории онтологии.
43. Учение о познании. Основные категории гносеологии.
44. Человек и смысл его существования.
45. Личность: проблемы свободы и ответственности.
46. Понятие ценности. Основные проблемы аксиологии.
47. Основные концепции общественного развития.
48. Глобальные проблемы современности.
49. Философская, религиозная и научная картины мира.
50. Проблема веры и знания.
51. Роль философии в жизни человека и общества.

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

- 1) Основная литература:
  1. Передельский А.А. Введение в философию: крат. курс: Метод. материал для студентов и магистрантов / А.А. Передельский. - М.: Физ. культура, 2011. - 70 с.: ил.
  2. Гуревич П.С. Философская антропология: учеб. пособие для вузов : доп. М-вом образования РФ / П.С. Гуревич. - 2-е изд., стер. - М.: Омега-Л, 2010. - 607 с.
  3. Философия в вопросах и ответах: учеб. пособие / под ред. А.П. Алексеева, Л.Е. Яковлевой ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Филос. фак. - М.: Проспект, 2010. - 336 с.
- 2) Дополнительная литература:
  1. Канке В.А. Основы философии: учебник для студентов: рек. МО РФ. – М.: Логос, 2005. – 287 с.

2. Торгашев Г.А. Основы философии [Электронный ресурс] : курс лекций / Г.А. Торгашев. - Электрон. дан. и прогр. - М.: Директмедиа Паблишинг, 2007. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
3. Философия; Философия от античности до современности ; История философии ; Философская энциклопедия ; История новой философии / К. Фишер. Русская философская мысль 11-18 веков ; Основы философии : курс лекций / Г.А. Торгашев [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. и прогр. - М.: Директмедиа Паблишинг: Новый диск, [20--]. - 6 электрон. опт. диск (CD-ROM).
4. Спиркин А.Г. Основы философии : Учеб. пособие для вузов: Доп. М-вом высш. и сред. образования / Спиркин Александр Георгиевич. - М.: Политиздат, 1988. - 592 с.
5. Философия; Философия от античности до современности ; История философии ; Философская энциклопедия ; История новой философии / К. Фишер. Русская философская мысль 11-18 веков ; Основы философии : курс лекций / Г.А. Торгашев [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. и прогр. - М.: Директмедиа Паблишинг: Новый диск, [20--]. - 6 электрон. опт. диск (CD-ROM).
6. История философии: Энциклопедия. - Минск: Интерпрессервис, 2002. - 1375 С.

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

1. Институт философии РАН: <http://www.iphras.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
3. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>

4. Электронная гуманитарная библиотека <http://www.gumfak.ru/>

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

– программное обеспечение дисциплины:

а) Офисный пакет приложений – Microsoft Office.

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

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

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

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

г) Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия  
<http://www.garant.ru/>.

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

- Мультимедийный класс (30 посадочных мест) в составе: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и с подключением к правовой системе (настольная или интернет-версия).

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Философия» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 2 курса направления подготовки «Физическая культура», профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: философии и социологии

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр 2 поток, 4 семестр 1 и 3 поток.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                         | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Контрольная работа по разделу «Античная философия»                               | 4 неделя                                                          | 5                          |
| 2 | Дискуссия по теме «Философия и религия»                                          | 6 неделя                                                          | 15                         |
| 3 | Выступление на семинаре «История философии»                                      | 7-15 неделя                                                       | 10                         |
| 4 | Выполнение практического задания №1 по разделу «Роль философии в жизни человека» | 8 неделя                                                          | 10                         |
| 5 | Написание реферата по теме «Сущность и значение средневековой философии»         | 10 неделя                                                         | 15                         |
| 6 | Презентация по теме «Немецкая классическая философия»»                           | 12 неделя                                                         | 10                         |

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

|   |                                              |                    |                   |
|---|----------------------------------------------|--------------------|-------------------|
| 7 | Эссе на тему «Русская философия XIX-XX века» | 14 неделя          | 5                 |
| 8 | Посещение занятий                            | В течение семестра | 10                |
|   | <b>Зачёт</b>                                 |                    | <b>20</b>         |
|   | <b>ИТОГО</b>                                 |                    | <b>100 баллов</b> |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>                             | <b>Максимально<br/>е кол-во<br/>баллов</b> |
|---|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1 | Контрольная работа по разделу «История философии»                      | 5                                          |
| 3 | Выступление на семинаре «Проблемы социальной философии»                | 10                                         |
| 4 | Подготовка доклада «Философия Т. Гоббса», пропущенному студентом       | 5                                          |
| 5 | Написание реферата по теме «Человек и человечество в современном мире» | 15                                         |
| 7 | Презентация по теме «Проблемы общественного здоровья»                  | 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)».

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

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

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



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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра философии и социологии**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.01 «Философия»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетные единицы.

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля):** 3 семестр 2 поток, 4 семестр 1 и 3 поток.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** формирование представления о способах и формах познания мира, природы и общества; формирование философского мировоззрения по различным проблемам, связанным с будущей профессиональной работой и повседневной действительностью.

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

| Шифр компетенции/ код индикатора<br>(ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                   | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                  |                                   |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
|                                                                 | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                  | Оч(на)форма обучения                           | Очно форма обучения<br>(2 поток) | Очная форма обучения<br>(3 поток) |
| 1                                                               | 3                                                                                                                                                               | 5                                              | 6                                | 7                                 |
| УК-1                                                            | Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач                                  | 4                                              | 4                                | 3                                 |
| УК-1                                                            | Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач                                  | 4                                              | 4                                | 3                                 |
| УК-1.1                                                          | Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.                                            |                                                |                                  |                                   |
| УК-1.3.                                                         | Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности | 4                                              | 4                                | 3                                 |

|             |                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| УК-1.6.     | Владеет методами аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем                                                                                                        | 4 | 4 | 3 |
| <b>УК-5</b> | Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах                                                                                           | 4 | 4 | 3 |
| УК-5.1.     | Знает основные категории философии, законы исторического развития, основы межкультурной коммуникации.                                                                                                            | 4 | 4 | 3 |
| УК-5.3.     | Умеет вести коммуникацию в мире культурного многообразия и демонстрировать взаимопонимание между обучающимися – представителями различных культур с соблюдением этических и межкультурных норм.                  | 4 | 4 | 3 |
| УК-5.5.     | Владеет практическими навыками анализа философских и исторических фактов, оценки явлений культуры; способами анализа и пересмотра своих взглядов в случае разногласий и конфликтов в межкультурной коммуникации. | 4 | 4 | 3 |

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

| №  | Раздел дисциплины (модуля)               | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                          | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1. | Философия: форма духовного освоения мира | 4       | 4       | 3       | 2                                                                                                                       | 4                         | 8                      |          |                                               |
| 2. | История философии                        | 4       | 4       | 3       | 2                                                                                                                       | 4                         | 8                      |          |                                               |
| 3. | Основы философского знания               | 4       | 4       | 3       | 2                                                                                                                       | 4                         | 8                      |          |                                               |

|    |                                             |              |   |   |    |    |    |  |       |
|----|---------------------------------------------|--------------|---|---|----|----|----|--|-------|
|    |                                             |              |   |   |    |    |    |  |       |
| 4. | Проблема человека и личности в философии    | 4            | 4 | 3 | 2  | 4  | 8  |  |       |
| 5. | Социальная философия:<br>философия общества | 4            | 4 | 3 | 2  | 6  | 8  |  |       |
|    |                                             | Итого часов: |   |   | 10 | 22 | 40 |  | зачет |

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 Спортивной медицины**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.О.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры Спортивной медицины

Протокол № 3 от «24» сентября 2019 г.

Составитель: Карьёнов Сергей Рудольфович - доцент кафедры Спортивной  
медицины РГУФКСМиТ, кандидат педагогических наук.

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» являются:

- формирование у студентов мировоззрения о неразрывном единстве профессиональной деятельности и безопасности и защищенности человека, что гарантирует сохранение работоспособности и здоровья человека;
- формирование у студентов системы знаний и представлений о современных методах и средствах обеспечения безопасности производственной деятельности человека и охраны окружающей среды;
- формирование навыков самостоятельной работы, необходимых для использования знаний в области безопасности жизнедеятельности при изучении специальных дисциплин и дальнейшей практической деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП): Б1.О.03**

Настоящая дисциплина относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) учебного плана и изучается на 1 курсе, в 1 семестре обучения для 3 потока, во 2 семестре обучения для 1 и 2 потоков.

Учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» обеспечивает обязательный минимум знаний для профессиональной деятельности специалистов физической культуры.

Дисциплина непосредственно связана и базируется на сумме знаний и навыков, полученных студентами в ходе изучения таких дисциплин как «Педагогика», «Психология», «История», «Философия», «Анатомия человека», «Правовые основы профессиональной деятельности» и других.

В свою очередь, знания, умения и навыки, полученные студентами при изучении этой дисциплины, используются при изучении других дисциплин, таких как «Теория и методика физической культуры», «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»,



«Менеджмент физической культуры» и др., а также при выполнении выпускной квалификационной работы.

Основные положения дисциплины должны быть использованы во взаимосвязи с дальнейшим изучением дисциплин профессионально цикла.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                      | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                   |                                   |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                     | Очная форма обучения<br>(1 поток)              | Очная форма обучения<br>(2 поток) | Очная форма обучения<br>(3 поток) |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                  | 3                                              | 4                                 | 5                                 |
| <b>УК-8</b>                                                   | <i>способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</i> | 2                                              | 2                                 | 1                                 |
| УК-8.1                                                        | <i>Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения.</i>                              | 2                                              | 2                                 | 1                                 |
| УК-8.2                                                        | <i>Умеет оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению.</i>                    | 2                                              | 2                                 | 1                                 |
| УК-8.3                                                        | <i>Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций.</i>                                           | 2                                              | 2                                 | 1                                 |
| УК-8.4                                                        | <i>Владеет навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</i>                                    | 2                                              | 2                                 | 1                                 |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа. Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины                                                                                                                  | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                    | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Предмет и основные положения курса «Безопасность жизнедеятельности».                                                               | 2       | 2       | 1       | 2                                                                                                                       | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 2 | Защита населения в чрезвычайных ситуациях.                                                                                         | 2       | 2       | 1       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 3 | Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека.                                                          | 2       | 2       | 1       | 2                                                                                                                       | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 4 | Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др. | 2       | 2       | 1       |                                                                                                                         | 2                         | 6                      |          |                                               |
| 5 | Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы                                                          | 2       | 2       | 1       | 2                                                                                                                       | 2                         | 6                      |          |                                               |

|   |                                                                                                                                   |   |   |   |           |           |           |  |              |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------|-----------|-----------|--|--------------|
|   | ядовитых и радиоактивных веществ, производственные аварии, нарушение экологического равновесия.                                   |   |   |   |           |           |           |  |              |
| 6 | Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии.             | 2 | 2 | 1 | 2         | 4         | 6         |  |              |
| 7 | Первая доврачебная помощь.                                                                                                        | 2 | 2 | 1 | 2         | 6         | 6         |  |              |
| 8 | Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека<br>Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности. | 2 | 2 | 1 |           | 2         | 4         |  |              |
|   | <b>Итого часов:</b>                                                                                                               |   |   |   | <b>10</b> | <b>22</b> | <b>40</b> |  | <b>зачёт</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 (Приложение к рабочей программе дисциплины).

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

### *Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.*

1. Основные понятия дисциплины БЖД.
2. Задачи БЖД.
3. Общие характеристики опасностей, причины.
4. Понятие идентификации опасностей.
5. Квантификация и таксономия опасностей.
6. Назначение и понятие номенклатуры опасностей.
7. Средства обеспечения безопасности.
8. Методы обеспечения безопасности.
9. Основные принципы обеспечения безопасности.
10. Методы исследования загазованности воздуха рабочей зоны.

Линейно-

колориметрический метод.

11. Методы исследования запыленности воздушной среды. Суть весового метода.
12. Исследование естественного производственного освещения. Суть метода Данилюка и его назначение.
13. Исследование искусственного производственного освещения. Классификация искусственного производственного освещения.
14. Исследование методов защиты от шума. Основные акустические понятия.
15. Методы и средства обеспечения безопасной работы за персональным компьютером.
16. Оказание доврачебной помощи при химических и термических ожогах.
17. Оказание доврачебной помощи при тепловом или солнечном ударе.
18. Источники инфекции. Механизмы передачи инфекции.
19. Способы транспортировки пораженных током.
20. Действия по сигналу «Воздушная тревога» (Радиационная опасность», «Химическая тревога»).
21. Гражданская оборона.
22. Чрезвычайная ситуация.
23. Силы и средства входящие в состав РСЧС.
24. Дезинфекция, дезинсекция и дератизация.
25. Действие шума на человека. Защита от шума.
26. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.
27. Опасности, связанные с болезнями, передаваемые половым путем, и их профилактика.
28. Первая помощь при переохлаждении и обморожении.
29. Понятие о чрезвычайной ситуации техногенного характера.
30. Профилактика болезни «укачивания».
31. Первая помощь при аллергозах и поллинозах.
32. Первая медицинская помощь при обмороке.

33. Механическая асфиксия (приём «Буратино», приём «Геймлиха»).
34. Причины социальных опасностей и их классификация
35. Классификация лесных пожаров, способы тушения. Профилактика лесных пожаров.
36. Сигналы бедствия
37. Антропогенные изменения в природе. Формы антропогенного воздействия человека на биосферу.
38. Первая помощь при поражении электрическим током.
39. Оружие массового поражения, его классификация, поражающие факторы и защита от них
40. Правила поведения во время грозы
41. [Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИД. Способы передачи ВИЧ-инфекции и меры ее профилактики.](#)
42. [Эвакуация населения из зон чрезвычайных ситуаций. Виды эвакуации.](#)
43. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
44. Основные цели и задачи по защите населения от чрезвычайных ситуаций
45. [Лесные и торфяные пожары, их последствия. Профилактика лесных и торфяных пожаров.](#)
46. Чрезвычайные ситуации метеорологической природы:  
классификация, характеристика, характер явлений, способы защиты.
47. Чрезвычайные ситуации гидрологической и морской гидрологической природы: классификация, характеристика, характер явлений, способы защиты.
48. Природные пожары: причины возникновения, характер явлений, способы защиты.
49. Эпидемии и пандемии: причины возникновения, основные виды возбудителей, способы борьбы и защиты.

50. Эпизоотии и панзоотии: причины возникновения, основные виды возбудителей, способы борьбы и защиты.
51. Эпифитотии и панфитотии: причины возникновения, основные виды возбудителей, способы борьбы и защиты.
52. Самооборона и ее правовые основы
53. Катастрофы с выбросами радиоактивных веществ.
54. Гидродинамические аварии и их последствия.
55. Влияние технических факторов на население.
56. Безопасность трудовой деятельности.
57. ЧС социального характера и их виды.
58. Безопасность жизнедеятельности при массовых беспорядках.
59. Выживание в случае потери работы.
60. Безопасность жизнедеятельности при ЧС криминального характера.
61. Необходимая самооборона, средства для самообороны и их использование.
62. Терроризм как реальная угроза безопасности в современном обществе.
63. Правила поведения при проведении террористических актов.
64. Безопасность жизнедеятельности в случае технической аварии и ее особенности.
65. Действия населения при объявлении аварии технического характера.
66. Действия населения при объявлении эвакуации в случае технической аварии.
67. Особенности безопасности жизнедеятельности на транспорте.
68. Соблюдение безопасности на городском транспорте.
69. Безопасность жизнедеятельности на авиарейсах.
70. БЖД на железнодорожном транспорте (в поездах, в момент аварии или пожара).
71. Безопасность в ванной комнате, кухне.
72. Электро- и тепло-безопасность в домашних условиях.
73. Безопасность при употреблении продуктов питания.

- 74.Защита от нападения (укусов) животных.
- 75.Общие правила БЖД в случае опасностей криминального характера.
- 76.Действия при защите жилья от нападения.
- 77.Соблюдение безопасности на улице.
- 78.Соблюдение безопасности на массовых мероприятиях.
- 79.Психологические проблемы безопасности. Основные типы психических состояний.
- 80.Реакции человека на опасность: тревога, страх, испуг, паника

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

### **1) Основная литература:**

1. Федоренко В.Н. Безопасность жизнедеятельности : учеб.пособие. Вып. 1: Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: задачи и состав войск и сил РСЧС и ГО / В.Н. Федоренко, И.А. Ротанов, В.Г. Подковыров ; Гос. ком-т РФ по физ. культуре, спорту и туризму, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2018. - 99 с.: ил.
2. Безопасность жизнедеятельности : учеб.для студентов учреждений высш. проф. образования / [С.А. Полиевский [и др.]] ; под ред. С.А. Полиевского. - М.: Академия, 2017. - 366 с.: ил.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Защита населения и объектов в чрезвычайных ситуациях. Радиационная безопасность: пособие : в 3 ч. Ч. 2: Система выживания населения и защита территорий в чрезвычайных ситуациях / С.В. Дорожко [и др.]. - 4-е изд., перераб. и доп. - Минск: Дикта, 2018. - 387 с.: ил.
2. Полиевский С.А. Комплексный междисциплинарный практикум по гигиене, экологии и БЖД / [Полиевский С.А., Иванов А.А., Григорьева О.В.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. гигиены, БЖД, экологии и спортсооружений. - М., 2018. - 227 с.: ил., табл.
3. Соловьев С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики — главные враги здоровья человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2019.
4. Терроризм (Это должен знать каждый). Рекомендации гражданам. Разработаны Службой по борьбе с терроризмом Управления ФСБ

России по г. Москве и Московской области. - М.: Изд. «Изографус», 2017. – 45 стр.

5. Ястребов Г.С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф : учеб.пособие для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования, обучающихся по мед. специальностям : доп. М-вом образования РФ / Г.С. Ястребов. - Изд. 9-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2016. - 415 с.: ил.

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

1. Интернет-ресурсы: Агентство МЧС по мониторингу и прогнозированию ЧС /<http://www.ampe.ru>
2. Наследухов А.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 5—11 классы. Электронная библиотека наглядных пособий. — М.: Дрофа, 2018.

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

- *программное обеспечение дисциплины:*

1. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

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

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.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 (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

Приложения к рабочей программе дисциплины  
**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направление подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

**очной формы обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Спортивной медицины

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр для 3 потока, 2 семестр для 1 и 2 потоков.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Выступление на семинаре «ЧС природного                   | 4-5                                                  | 10                         |

|   |                                                            |                     |                   |
|---|------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|
|   | <i>характера»</i>                                          |                     |                   |
| 2 | <i>Выступление на семинаре «ЧС социального характера»</i>  | 5-6                 | 10                |
| 3 | <i>Выступление на семинаре «Первая доврачебная помощь»</i> | 6-7                 | 10                |
| 4 | <i>Выступление на семинаре Защита населения в ЧС»</i>      | 7-8                 | 10                |
| 5 | <i>Тестирование по теме «Факторы выживания»</i>            | 9-10                | 10                |
| 6 | <i>Тестирование по теме «ЧС техногенного характера»</i>    | 11-12               | 10                |
| 7 | <i>Написание реферата по предложенным темам</i>            | 13-14               | 10                |
| 8 | <i>Посещение занятий</i>                                   | <i>Весь семестр</i> | 10                |
|   | <b>Зачёт</b>                                               |                     | <b>20</b>         |
|   | <b>ИТОГО:</b>                                              |                     | <b>100 баллов</b> |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>              | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|---|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | <i>Тестирование по теме «Факторы выживания»</i>         | 10                                |
| 2 | <i>Тестирование по теме «ЧС техногенного характера»</i> | 10                                |
| 3 | <i>Написание реферата по предложенной тематике</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, 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 Спортивной медицины**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

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

Год набора 2020 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»**  
составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

**2. Семестры освоения дисциплины:**

- 1 семестр обучения для 3 потока;
- 2 семестр обучения для 1 и 2 потоков.

**3. Цель освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»**

Целями освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» являются:

- формирование у студентов мировоззрения о неразрывном единстве профессиональной деятельности и безопасности и защищенности человека, что гарантирует сохранение работоспособности и здоровья человека;
- формирование у студентов системы знаний и представлений о современных методах и средствах обеспечения безопасности производственной деятельности человека и охраны окружающей среды;
- формирование навыков самостоятельной работы, необходимых для использования знаний в области безопасности жизнедеятельности при изучении специальных дисциплин и дальнейшей практической деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине  
«Безопасность жизнедеятельности»**

| <b>Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции</b> | <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>                                                                               | <b>Этап формирования компетенции (номер семестра)</b> |                                           |                                           |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                      | <b>Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции</b>                                              | <b>Очная форма обучения<br/>(1 поток)</b>             | <b>Очная форма обучения<br/>(2 поток)</b> | <b>Очная форма обучения<br/>(3 поток)</b> |
| <b>1</b>                                                             | <b>2</b>                                                                                                                           | <b>3</b>                                              | <b>4</b>                                  | <b>5</b>                                  |
| <b>УК-8</b>                                                          | <i>способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</i> | 2                                                     | 2                                         | 1                                         |
| <i>УК-8.1</i>                                                        | <i>Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения.</i>                              | 2                                                     | 2                                         | 1                                         |
| <i>УК-8.2</i>                                                        | <i>Умеет оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению.</i>                    | 2                                                     | 2                                         | 1                                         |
| <i>УК-8.3</i>                                                        | <i>Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций.</i>                                           | 2                                                     | 2                                         | 1                                         |
| <i>УК-8.4</i>                                                        | <i>Владеет навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</i>                                    | 2                                                     | 2                                         | 1                                         |

**5.Краткое содержание дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»**  
**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) |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                    | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Предмет и основные положения курса «Безопасность жизнедеятельности».                                                               | 2       | 2       | 1       | 2                                                                                                                       | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 2 | Защита населения в чрезвычайных ситуациях.                                                                                         | 2       | 2       | 1       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 3 | Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека.                                                          | 2       | 2       | 1       | 2                                                                                                                       | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 4 | Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др. | 2       | 2       | 1       |                                                                                                                         | 2                         | 6                      |          |                                               |
| 5 | Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных                                 | 2       | 2       | 1       | 2                                                                                                                       | 2                         | 6                      |          |                                               |

|          |                                                                                                                                   |   |   |   |           |           |           |  |              |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------|-----------|-----------|--|--------------|
|          | веществ, производственные аварии, нарушение экологического равновесия.                                                            |   |   |   |           |           |           |  |              |
| <b>6</b> | Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии.             | 2 | 2 | 1 | 2         | 4         | 6         |  |              |
|          | Первая доврачебная помощь.                                                                                                        | 2 | 2 | 1 | 2         | 6         | 6         |  |              |
| <b>8</b> | Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека<br>Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности. | 2 | 2 | 1 |           | 2         | 4         |  |              |
|          | <b>Итого часов:</b>                                                                                                               |   |   |   | <b>10</b> | <b>22</b> | <b>40</b> |  | <b>Зачёт</b> |



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



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.О4 «Иностранный язык»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры иностранных языков  
\_\_\_\_\_ и лингвистики \_\_\_\_\_

(наименование)

Протокол № 44\_\_ от « 2 » июля 20 219 г.

Составитель:

Комова Елена Викторовна, к.п.н, доцент\_кафедры иностранных языков и  
лингвистики

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

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) Иностранный язык является:

-повышение исходного уровня владения иностранным языком и обучение практическому владению разговорно-бытовой речью и языком специальности для активного применения иностранного языка, как в повседневном, так и в профессиональном общении, а также в дальнейшем самообразовании.

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

Дисциплина «Иностранный язык» входит в базовую (обязательную) часть Блока I ФГОС 3++ ВО и является обязательной к изучению.

Курс дисциплины «Иностранный язык» проводится на первом курсе очного отделения (1, 2 семестр) и базируется на знаниях, умениях, навыках, приобретенных студентами в процессе обучения иностранному языку в средней школе.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                        | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции       | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                                                             | 2                                                                                    | 3                                              | 4                              | 5                              |
| УК 4                                                          | УК-4.1. Знает общеупотребительную лексику и систему современного иностранного языка; | 1                                              | 1                              | 1                              |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |   |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|  | нормы словоупотребления; основы грамматики; орфографические нормы и нормы пунктуации изучаемого иностранного языка.                                                                                                                                                                                                      |   |   |   |
|  | УК-4.2. Умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке.<br>УК-4.3. Умеет использовать государственный язык Российской Федерации и иностранный язык, как эффективное средство общения.                                                                               | 1 | 1 | 1 |
|  | УК-4.4. Владеет одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность.<br>УК-4.5. Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном языке в учебной и профессиональной деятельности | 2 | 2 | 2 |

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

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

##### Очная форма обучения

| №  | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|----------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                            |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1. | Наш университет            | 1       |                                                                                                                         | 10                        | 1                      |          |                                               |
| 2. | Спорт в России             | 1       |                                                                                                                         | 10                        | 2                      |          |                                               |
| 3. | Тест №1                    |         |                                                                                                                         | 2                         |                        |          |                                               |
| 4. | Спорт в Великобритании     | 1       |                                                                                                                         | 10                        | 1                      |          |                                               |
| 5. | Олимпийские игры           | 2       |                                                                                                                         | 6                         | 6                      |          |                                               |
| 6. | Здоровый образ жизни       | 2       |                                                                                                                         | 6                         | 6                      |          |                                               |
| 7. | Массовый спорт             |         |                                                                                                                         | 6                         | 6                      |          |                                               |
| 8. | Спорт и личность           | 2       |                                                                                                                         | 6                         | 4                      |          |                                               |
| 9. | Тест №2                    | 2       |                                                                                                                         | 2                         | 6                      |          |                                               |

|                   |                 |   |  |    |    |    |         |
|-------------------|-----------------|---|--|----|----|----|---------|
|                   |                 |   |  |    |    |    |         |
| 10.               | Домашнее чтение | 2 |  | 6  | 3  |    |         |
|                   |                 |   |  |    |    |    |         |
| Итого часов: 108ч |                 |   |  | 64 | 35 | 9ч | 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).

После изучения темы семестра проводятся лексико-грамматические задания по изученному материалу.

1) Собеседование по следующим темам:

1. Наш университет
2. Спорт в России
3. Спорт в Великобритании
4. Олимпийские игры
5. Здоровый образ жизни
6. Массовый спорт
7. Спорт и личность

### **Содержание экзамена.**

1. Устный ответ по теме
2. Собеседование по пройденным темам

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

1) Основная литература:

1. Е.Г.Борисенко, О.А.Кравченко. Английский язык для физкультурных специальностей. Учебное пособие. Ростов-на-Дону, Феникс, 2015, 410с.

б). Дополнительная:

1. И.Г.Федотова, Н.А. Ишевская «Ускоренный курс английского языка», Москва, Медицина ХХ1, 2006.
2. Англо-русский словарь: 40000сл. Сост. В.Мюллер, С.Боянус. – М.: Локид-Пресс, Минск, Современ. слово, 2005 – 687с.
3. Аракин В.Д. Англо-русский словарь: Ок.40000 сл. и 60000 словосочетаний. – 17е изд., стер. – М.: Руск.яз., 2002-590 с.
4. Минаева Л.В. Англо-русский словарь: ок.25000 сл и 70000 словосочетаний – 7е изд., испр. – М.:Русс. Яз.Медиа, 2004- 633с.
5. Венявская В.М. Английский язык. Страноведение : учеб. для студентов вузов соответствует Гос. образоват. стандарту : утв. М-вом образования РФ = Across the countries and continents / В.М. Венявская. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 444 с.: ил.
6. Голицынский Ю. Грамматика : сб. упражнений / Ю. Голицынский, Н. Голицынская. - Изд. 7-е, испр. и доп. - СПб.: Каро, 2010. - 575 с.: табл.
7. Р.С. Довганенко. Английский язык. Пособие по аудированию. М.,2006.
8. DVD film “History of the Olympic Games”

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

bbc.co.uk news, BBC Learning English, elllo.org-English Listening

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:*
- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
  - Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
  - Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
  - Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
  - Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
  - Национальный цифровой ресурс «Рукоонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).
  - «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.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 семинарского (практического) типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Иностранный язык» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**  
**профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес  
**очной форм обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Иностранных языков и лингвистики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестр (ы) очная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: **экзамен**

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

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 1 семестр | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Выступление по теме «Наш университет»                              | 2 неделя                                                          | 5                          |
| 2 | Выступление по теме «Спорт в России»                               | 4 неделя                                                          | 5                          |
| 3 | Выступление по теме «Спорт в странах изучаемого языка»             | 6 неделя                                                          | 10                         |

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



|   |                                        |                        |                   |
|---|----------------------------------------|------------------------|-------------------|
| 4 | Выступление по теме «Олимпийские игры» | 8 неделя               | 5                 |
| 5 | Лексико-грамматический тест №1         | 7 неделя,<br>10 неделя | 15                |
| 6 | Домашнее чтение                        | В течение семестра     | 10                |
| 7 | Работа на занятиях                     | В течение семестра     | 20                |
|   | <b>Экзамен</b>                         |                        | <b>30</b>         |
|   | <b>ИТОГО</b>                           |                        | <b>100 баллов</b> |

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 2 семестр | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Выступление по теме «Здоровый образ жизни»                         | 2 неделя                                                          | 5                          |
| 2 | Выступление по теме «Массовый спорт»                               | 4 неделя                                                          | 5                          |
| 3 | Выступление по теме «Спорт и личность»                             | 6 неделя                                                          | 10                         |
| 4 | Лексико-грамматический тест №2                                     | 7 неделя,<br>10 неделя                                            | 15                         |
| 5 | Домашнее чтение                                                    | В течение семестра                                                | 10                         |
| 6 | Работа на занятиях                                                 | В течение семестра                                                | 20                         |
|   | <b>Экзамен</b>                                                     |                                                                   | <b>30</b>                  |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                       |                                                                   | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                        | Максимальное кол-во баллов |
|---|------------------------------------------------------------|----------------------------|
|   | Контрольная работа №1 по разделу(модулю) «Мой университет» | 10                         |
|   | Выступление по теме «Мой университет»                      | 5                          |
|   | Выступление по теме «Спорт в России»                       | 5                          |
|   | Выступление по теме ««Спорт в странах изучаемого языка»»   | 5                          |
|   | Выступление по теме «Олимпийские игры»                     | 10                         |
|   | Домашнее чтение                                            | 35                         |
|   |                                                            |                            |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся 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 Гуманитарный  
Кафедра иностранных языков и лингвистики

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

**Б1.О.04 «Иностранный язык»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, , Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

### 1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) :

Очная форма обучения составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часа.

### 2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):

1,2 семестры очное отделение

### 3.Цель освоения дисциплины (модуля) Иностранный язык является:

-повышение исходного уровня владения иностранным языком и обучение практическому владению разговорно-бытовой речью и языком специальности для активного применения иностранного языка, как в повседневном, так и в профессиональном общении, а также в дальнейшем самообразовании.

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

Дисциплина «Иностранный язык» входит в базовую (обязательную) часть Блока I ФГОС ФГОС 3++ ВО и является обязательной к изучению.

Курс дисциплины «Иностранный язык» проводится на первом курсе очного отделения (1, 2 семестр) и базируется на знаниях, умениях, навыках, приобретенных студентами в процессе обучения иностранному языку в средней школе.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                              | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                             | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                          | 3                                              | 4                              | 5                              |
| УК 4                                                          | УК-4.1. Знает общеупотребительную лексику и систему современного иностранного языка; нормы словоупотребления; основы грамматики; орфографические нормы и нормы пунктуации изучаемого иностранного языка.                                   | 1                                              | 1                              | 1                              |
|                                                               | УК-4.2. Умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке.<br>УК-4.3. Умеет использовать государственный язык Российской Федерации и иностранный язык, как эффективное средство общения. | 1                                              | 1                              | 1                              |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |   |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|  | УК-4.4. Владеет одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность.<br>УК-4.5. Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном языке в учебной и профессиональной деятельности | 2 | 2 | 2 |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|

## 6. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

| №                 | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------------------|----------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                   |                            |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1.                | Наш университет            | 1       |                                                                                                                         | 10                        | 1                      |          |                                               |
| 2.                | Спорт в России             | 1       |                                                                                                                         | 10                        | 2                      |          |                                               |
| 3.                | Тест №1                    |         |                                                                                                                         | 2                         |                        |          |                                               |
| 4.                | Спорт в Великобритании     | 1       |                                                                                                                         | 10                        | 1                      |          |                                               |
| 5.                | Олимпийские игры           | 2       |                                                                                                                         | 6                         | 6                      |          |                                               |
| 6.                | Здоровый образ жизни       | 2       |                                                                                                                         | 6                         | 6                      |          |                                               |
| 7.                | Массовый спорт             |         |                                                                                                                         | 6                         | 6                      |          |                                               |
| 8.                | Спорт и личность           | 2       |                                                                                                                         | 6                         | 4                      |          |                                               |
| 9.                | Тест №2                    | 2       |                                                                                                                         | 2                         | 6                      |          |                                               |
| 10.               | Домашнее чтение            | 2       |                                                                                                                         | 6                         | 3                      |          |                                               |
| Итого часов: 108ч |                            |         |                                                                                                                         | 64                        | 35                     | 9ч       | экзамен                                       |





## Институт спорта и физического воспитания

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

#### «Б1.О.05 Физическая культура и спорт»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес<sup>1</sup>

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

---

<sup>1</sup> далее считать следующее распределение профилей по потокам:

1 поток: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе

2 поток: Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта

3 поток: Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением Экспертно-методического совета  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 1 от «26» сентября 2019г.

Составители:

Клецов К.Г. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики танцевального спорта;  
Булыкина Л.В. – к.пед.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики волейбола;  
Мартыненко И.В. – к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и кёрлинга;  
Моисеев А.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных единоборств;  
Новикова Л.А. – к.пед.н., доцент, директор Института спорта и физического воспитания, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики;  
Соловьев В.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведова.

Рецензент:



Вовк Сергей Иванович, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

### 1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»

Цель освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» – формирование физической культуры личности и способности самостоятельного поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

### 2. Место дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока Б1 «Дисциплины (модули)» ООП. Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" и является интегративной дисциплиной, объединяющей в себе информационно-гностические компоненты таких учебных предметов как: анатомия человека, безопасность жизнедеятельности, баскетбол, волейбол, лыжные гонки, тяжелоатлетические виды спорта, гимнастика, футбол, гандбол, плавание, легкая атлетика, история физической культуры и спорта. Строится на основе и с учётом их современных концепций, а также широко использует их понятийный аппарат. На очной форме обучения дисциплина логически и содержательно связана с "Элективными дисциплинами по физической культуре и спорту".

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                   | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                  | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                               | 3                                              | 4                              | 5                              |
| УК-7                                                          | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | 2                                              | 2                              | 2                              |
| УК-7.1.                                                       | Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности                                                                           | 2                                              | 2                              | 2                              |

|          |                                                                                                                  |   |   |   |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| УК-7.2.  | Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря                                                                 | 2 | 2 | 2 |
| УК-7.3.  | Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников                   | 2 | 2 | 2 |
| УК-7.4.  | Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта                                           | 2 | 2 | 2 |
| УК-7.5.  | Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений                                                  | 2 | 2 | 2 |
| УК-7.6.  | Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности                                               | 2 | 2 | 2 |
| УК-7.7.  | Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности                         | 2 | 2 | 2 |
| УК-7.8.  | Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений                                      | 2 | 2 | 2 |
| УК-7.9.  | Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности                      | 2 | 2 | 2 |
| УК-7.10. | Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов | 2 | 2 | 2 |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

##### очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины         | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                           | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Тема: Физическая культура | 2       | 2       | 2       | 2                                                                                                                       |                           | 4                      |          |                                               |

|                     |                                                                                                                                                           |   |   |   |           |           |           |  |              |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------|-----------|-----------|--|--------------|
|                     | личности. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. |   |   |   |           |           |           |  |              |
| 2                   | Тема: Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.                                                            | 2 | 2 | 2 | 2         |           | 4         |  |              |
| 3                   | Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности.                                    | 2 | 2 | 2 | 2         |           | 4         |  |              |
| 4                   | Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                                               | 2 | 2 | 2 | 2         |           | 4         |  |              |
| 5                   | Тема: Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.                                                                            | 2 | 2 | 2 | 2         |           | 4         |  |              |
| 6                   | Тема: Требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и подготовка к сдаче норм.                                                         | 2 | 2 | 2 |           | 10        | 32        |  |              |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                                                           |   |   |   | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>52</b> |  | <b>зачет</b> |

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

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

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

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. Задачи и организация физического воспитания в высшем учебном заведении.
2. Основные понятия профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
3. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов
4. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

5. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности, их формы и содержание.
7. Особенности самостоятельных занятий в зависимости от возраста и пола. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
8. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий.
9. Гигиена самостоятельных занятий.
10. Понятие самоконтроля и способы его осуществления.
11. Виды самоконтроля.
12. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на основании субъективных и объективных параметров
13. Внешние и внутренние признаки величины физической нагрузки.
14. Основные данные, регистрируемые в дневнике самоконтроля.
15. Содержание нормативных требований 6 ступени ГТО для мужчин и женщин
16. Дать характеристику основных упражнений включенных в комплекс ГТО и основные требования к их выполнению.
17. Правила безопасного поведения и эксплуатации инвентаря при сдаче нормативов комплекса ГТО.
18. Основные требования к технике выполнения упражнений комплекса ГТО.
19. Основные правила использования спортивного инвентаря и эксплуатации оборудования, используемого при сдаче норм ГТО.
20. Правила техники безопасности при выполнении одного из контрольных испытаний комплекса ГТО

Контрольные задания:

1. Демонстрация техники выполнения одного из упражнений комплекса ГТО при учете выполнения контрольных нормативов.
2. Оценить уровень своей подготовленности на основе пройденного тестирования.
3. Интерпретировать ход подготовки и сдачу контрольных испытаний на основе дневника самоконтроля

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

*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) Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 13-е изд., испр. и доп. - М.: Academia, 2016. - 495 с.: ил.
- 3) Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : курс лекций : направление подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот. в избр. виде спорта" : квалификация (степ.) выпускника - Бакалавр : формы обучения - оч., заоч. : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост. Максименко А.М. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), (ГЦОЛИФК)", Каф. теорет.-метод. основ физ. культуры и спорта. - М., 2019
- 4) Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.В. Барчукова, Ю.Н. Назаров, И.С.

Барчуков .— М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2016 .— 296 с. — На обл. авт. не указаны .— ISBN 978-5-238-02790-6 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/359228>

5) Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта  
Например: «Хоккей» <http://mobileonline.garant.ru/#/document/72245194/paragraph/1/highlight/> Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей:4.

*Дополнительная литература:*

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть, С.С. Егоров, ред.: В.Я. Кикоть, ред.: И.С. Барчуков .— М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015 .— 432 с. : ил. — Авт. указ. на обороте тит. листа .— ISBN 978-5-238-01157-8 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/352740>

2. Барчуков И.С. Физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 5-е изд., стер. - М.: Academia, 2012. - 526 с.: ил.

3. Гордон С.М. Спортивная тренировка: монография / С.М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 287 с.

4. Евсеев Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов : рек. М-вом образования РФ / Ю.И. Евсеев. - Изд. 6-е. доп. И испр. – М. : Феникс, 2010. - 445 с.: ил.

5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991

7. Попов, Ю.А. Физические упражнения как одно из средств оздоровления человека [Электронный ресурс] : метод. пособие / Ю.А. Попов .— М. : РГУФКСМиТ, 2018 .— 98 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/682405>

8. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко, В.А. Щеголев, В.Ю. Волков [и др.]. – СПб.: СПбГТУ, 1999.

9. Самоконтроль при занятиях по комплексу ГТО / Синяков А.Ф. – М.: ФиС, 1988 – 32 с. : ил.

10. Толковый словарь спортивных терминов : Ок. 7400 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М. : ФиС. 1993. – 352 с.

11. Физическая культура и спорт в Российской Федерации : новые вызовы современности : монография / С.В. Алексеев [и др.]. – М.: Теория и практика физ. Культуры и спорта. 2013. – 779 с.: ил.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <https://www.gto.ru> – сайт ВФСК ГТО.

2. <https://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта Российской федерации.

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 2016.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.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 (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Спортивные залы с комплектом специализированного оборудования и инвентаря.

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине «Физическая культура и спорт»***

***для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура***

***профили:*** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

***очной формы обучения***

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Сроки изучения дисциплины: 2 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

|   | <b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>                                      | <b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>2</sup></b> | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | <i>Посещение занятий</i>                                                                             | 23-42                                                                   | 10                                |
| 2 | <i>Выступление на семинаре на тему: «Роль комплекса ГТО в физическом воспитании студентов»</i>       | 23-26                                                                   | 10                                |
| 3 | <i>Подготовка и заполнение дневника самоконтроля</i>                                                 | 23-42                                                                   | 10                                |
| 4 | <i>Написание и защита реферата по теме «Значение физической культуры и спорта в жизни студентов»</i> | 27-35                                                                   | 20                                |
| 5 | <i>Контроль нормативов по комплексу ГТО (VI ступень)</i>                                             | 36-42                                                                   | 30                                |
| 6 | <b>Зачёт</b>                                                                                         |                                                                         | <b>20</b>                         |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                         |                                                                         | <b>100 баллов</b>                 |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>                                                                                                        | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | <i>Написание реферата по теме «Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе»</i>                               | 10                                |
| 2 | <i>Написание реферата по теме «Значение самоконтроля на занятиях физической культуры и спортом»</i>                                               | 10                                |
| 3 | <i>Написание реферата по теме «Комплекс ГТО как программная и нормативная основа системы физического воспитания граждан Российской Федерации»</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)».

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

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

<sup>2</sup> В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

|                                    |            |       |         |       |       |        |
|------------------------------------|------------|-------|---------|-------|-------|--------|
| 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      |



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**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.05 Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

**Профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

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

Год набора 2020 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетных единиц.
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 2.
3. **Цель освоения дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности самостоятельного поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                   | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                  | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                               | 3                                              | 4                              | 5                              |
| УК-7                                                          | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | 2                                              | 2                              | 2                              |
| УК-7.1.                                                       | Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности                                                                           | 2                                              | 2                              | 2                              |
| УК-7.2.                                                       | Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря                                                                                                | 2                                              | 2                              | 2                              |
| УК-7.3.                                                       | Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников                                                  | 2                                              | 2                              | 2                              |
| УК-7.4.                                                       | Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта                                                                          | 2                                              | 2                              | 2                              |
| УК-7.5.                                                       | Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений                                                                                 | 2                                              | 2                              | 2                              |

|          |                                                                                                                  |   |   |   |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| УК-7.6.  | Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности                                               | 2 | 2 | 2 |
| УК-7.7.  | Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности                         | 2 | 2 | 2 |
| УК-7.8.  | Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений                                      | 2 | 2 | 2 |
| УК-7.9.  | Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности                      | 2 | 2 | 2 |
| УК-7.10. | Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов | 2 | 2 | 2 |

## 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) |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                     | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Тема: Физическая культура личности. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2       | 2       | 2       | 2                                                                                                                       |                           | 4                      |          |                                               |
| 2 | Тема: Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.                                                                                      | 2       | 2       | 2       | 2                                                                                                                       |                           | 4                      |          |                                               |
| 3 | Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.                                                                                                                   | 2       | 2       | 2       | 2                                                                                                                       |                           | 4                      |          |                                               |

|   |                                                                                                   |   |   |   |           |           |           |  |              |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------|-----------|-----------|--|--------------|
|   | Физическая культура в профессиональной деятельности.                                              |   |   |   |           |           |           |  |              |
| 4 | Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.                       | 2 | 2 | 2 | 2         |           | 4         |  |              |
| 5 | Тема: Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.                    | 2 | 2 | 2 | 2         |           | 4         |  |              |
| 6 | Тема: Требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и подготовка к сдаче норм. | 2 | 2 | 2 |           | 10        | 32        |  |              |
|   | <b>Итого часов:</b>                                                                               |   |   |   | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>52</b> |  | <b>зачет</b> |

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



Гуманитарный Институт

Кафедра Истории физической культуры,  
спорта и олимпийского образования

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### «Б1.О.06 ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры Истории физической культуры,  
спорта и олимпийского образования  
Протокол № 19 от 26 апреля 2019 г.

Составители: Мельникова Наталия Юрьевна – доктор педагогических наук,  
профессор, заведующая кафедрой ИФКСиОО РГУФКСМиТ  
Леонтьева Надежда Сергеевна – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ИФКСиОО РГУФКСМиТ  
Леонтьева Любовь Сергеевна – преподаватель кафедры ИФКСиОО  
РГУФКСМиТ  
Трескин Алексей Валерьевич – кандидат педагогических наук, профессор  
кафедры ИФКСиОО РГУФКСМиТ

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины *История физической культуры и спорта* является: изучение форм, средств и методов, идей и теорий в области физической культуры и спорта, вооружить студентов историческими занятиями, которые они смогут использовать в практике своей будущей специальности. Воспитание историей - важный метод углубления умственной, нравственной и эстетической подготовки будущего педагога, тренера и организатора в области физической культуры и спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина История физической культуры и спорта входит в Блок 1 обязательной части учебного плана по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Дисциплина органично связана с отдельными элементами ООП:

- является предшествующей освоению профессиональных дисциплин (модулей) / прохождении отдельных типов практики: История (история России, всеобщая история), Философия, Педагогика физической культуры и спорта, Спортивная дипломатия;

- итоговая оценка уровня сформированности освоенных за период практики компетенций проводится в рамках процедуры государственной итоговой аттестации.

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

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

| компетенции / код индикатора<br>(ов) достижения компетенции | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | (1 поток) Очная форма обучения | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1                                                           | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3                              | 4                              | 5                              |
| УК-5                                                        | Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах<br><b>Знать:</b> УК-5.2. Знает, как воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах<br><b>Уметь:</b> УК-5.4. Умеет воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах<br><b>Владеть:</b> УК-5.6. Использует информацию о межкультурном разнообразии общества социально-историческом, этическом и философском контекстах в профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1                              | 2                              | 2                              |
| ОПК-6                                                       | Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни<br><b>Знать:</b> ОПК-6.1. Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта;<br>ОПК-6.2. Знает место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта.<br><b>Уметь:</b> ОПК-6.9. Умеет использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;<br>ОПК-6.14. Умеет формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.<br><b>Владеть:</b> ОПК-6.15. Имеет опыт обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта. | 1                              | 2                              | 2                              |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

**очная форма обучения**



| №               | Раздел дисциплины     | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------------|-----------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                 |                       | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1               | Всеобщая история ФКиС | 1       | 2       | 2       | 2                                                                                                                       | 8                         | 10                     |          |                                               |
| 2               | История ФКиС России   | 1       | 2       | 2       | 2                                                                                                                       | 10                        | 10                     |          |                                               |
| 3               | История МСиОД         | 1       | 2       | 2       | 2                                                                                                                       | 8                         | 11                     |          |                                               |
| Итого часов: 72 |                       |         |         |         | 6                                                                                                                       | 26                        | 31                     | 9        | экзамен                                       |

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

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

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

### Вопросы к экзамену по курсу «История физической культуры и спорта» Введение в предмет

1. Что изучает история физической культуры и спорта? Каков ее предмет?
2. Что составляет научно-теоретическую, методологическую основу изучения истории физической культуры и спорта?
3. Назовите основные периоды и источники истории физической культуры и спорта.
4. В чем состоит значение истории ФКиС для подготовки специалистов в этой области?
5. Каковы структура и содержание учебника истории ФКиС?

## **Всеобщая история физической культуры**

1. Какие существовали взгляды ученых на происхождение физических упражнений и игр?
2. Каковы особенности первоначального развития физической культуры в первобытном обществе?
3. Как происходило развитие физической культуры в странах Древнего Востока?
4. Из каких основных разделов состояла древнегреческая гимнастика?
5. Какие имелись различия в системах физического воспитания в Спарте и Афинах?
6. Где, как и когда проводились олимпийские праздники и другие древнегреческие игры? В чем их общественное значение?
7. Каковы особенности развития физической культуры в Древнем Риме?
8. Как отражались вопросы физического воспитания в трудах древних философов, врачей, скульпторов и поэтов?
9. Каковы причины упадка физической культуры в Древней Греции и Древнем Риме? В чем он проявлялся?
10. Каковы особенности развития физической культуры в средние века?
11. Как относилась средневековая церковь к физическому воспитанию в различных регионах мира?
12. Каким было содержание физической подготовки феодалов? В чем значение рыцарских турниров?
13. Какие игры получили распространение в средние века?
14. Как народные массы использовали физические упражнения и игры в борьбе за свои интересы?
15. Какова роль фехтовальных и стрелковых обществ в средневековых городах Европы?
16. Каковы особенности развития физической культуры в период средневековья в различных регионах земного шара? (Азия, Африка, Америка, Австралия, Европа).
17. Каковы взгляды гуманистов и ранних социалистов-утопистов на физическое воспитание человека?
18. Какое значение имело развитие физической культуры и спорта в средние века для последующих столетий?
19. Дайте краткую характеристику особенностей развития физической культуры и спорта с середины XVII века до начала XX века.
20. Как рассматривались вопросы физического воспитания в педагогических и философских теориях в странах Западной Европы в XVIII и XIX веков? Что в них общего и различного?
21. Каковы причины возникновения национальных гимнастических и спортивно-игровых систем? В чем различие этих систем?
22. Почему в странах континентальной Европы (Германия, Франция, Швеция) задачи физического воспитания решались преимущественно посредством гимнастики, а в Англии и США - спорта и игр?
23. Назовите виды спорта, гимнастики и игр, получивших наибольшее распространение в странах мира в конце XIX века.

24. Какие причины лежат в основе возникновения самостоятельных рабочих спортивных организаций?
25. В чем причина разделения спорта на любительский и профессиональный в Новое время?
26. Какие исторические условия определили появление гимнастических организаций «Сокол»? В чем сущность Сокольского движения?
27. Что такое рекреационное движение в области физической культуры и спорта?
28. Что нового внес в педагогическую теорию физического воспитания Ж. Демени?
29. Какие формы и методы работы скаутских организаций, предпринимательских спортивных клубов и Союза христианской молодежи Вы знаете?
30. В чем проявилась милитаризация физического воспитания и спорта в странах мира в годы I Мировой войны? В чем сущность метода Ж. Эбера?
31. Как шло развитие любительского и профессионального спорта в XIX и в начале XX века?
32. Назовите основные исторические факторы, которые оказали большое влияние на развитие физической культуры и спорта в первой половине XX века.
33. Назовите основные направления развития физической культуры и спорта в Германии, США, Италии, Японии и в других странах накануне II Мировой войны.
34. Дайте характеристику развитию рабочего спорта в Чехословакии, Финляндии, Германии в первой половине XX века.
35. Как повлияли итоги I Мировой войны на постановку физического воспитания в школах зарубежных стран?
36. В чем сущность естественной школьной гимнастики К. Гаульгофера, М. Штрайхера и основной гимнастики Н. Бука?
37. Как использовалось спортивное движение в милитаристских целях?
38. Какие изменения произошли в развитии физической культуры и спорта в зарубежных странах во второй половине XX века?
39. Каковы особенности развития физической культуры и спорта в бывших социалистических странах? В чем причины успешного выступления спортсменов этих стран на Олимпийских играх в 50-80-е годы XX века?
40. Назовите особенности развития физической культуры в странах Африки, Азии и Латинской Америки после II Мировой войны.
41. Какие основные черты характеризуют развитие физической культуры и спорта в странах мира во второй половине XX - начале XXI вв.?
42. Дайте характеристику развитию физического воспитания и спорта в учебных заведениях зарубежных стран на современном этапе?
43. Как развивается олимпийский спорт, «спорт для всех», церковный, рабочий, профессиональный спорт в зарубежных странах во второй половине XX века?
44. Каковы достижения зарубежных стран на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх во второй половине XX - начале XXI вв.?

45. «Спорт для всех». Дайте характеристику этому явлению.
46. Какие страны мира особенно преуспели в развитии спорта в последнее десятилетие? Как Вы думаете, в чем причина этого успеха?
47. Коммерциализация современного спорта.

### **История физической культуры и спорта России**

1. Какие физические упражнения и игры древних народов Севера и Юга России входили в состав самобытной системы физического воспитания? Какова связь этой системы с трудом, военным делом и бытом народа?
2. В чем своеобразие физического воспитания у древних славян и в Древнем русском государстве?
3. В чем основные различия развития физической культуры народных масс и господствующего класса?
4. Как рассматривались вопросы физического воспитания в медицинской (Авиценна) и педагогической (Славинецкий) литературе в период раннего феодализма?
5. Какое влияние оказали реформы, введенные в России в начале XVIII века, на развитие физической культуры и спорта?
6. С какого времени, и в каких учебных заведениях России вводится физическая подготовка как обязательный предмет?
7. Как складывалась и развивалась система физической подготовки в русской армии?
8. Каковы особенности развития в России народных форм физического воспитания в XVIII-XIX вв.? Какое отражение они нашли в литературе, поэзии, искусстве?
9. Какие причины лежат в основе развития спорта и игр в быту дворянства России XVIII-XIX вв.? Назовите виды спорта, игры и методические пособия к ним.
10. Какое отражение нашли вопросы физического воспитания в педагогической (И.И. Бецкой, Н.И. Новиков) и философско-публицистической (А.Н. Радищев, В.Г. Белинский, А.Н. Герцен) литературе?
11. Как происходило развитие идейно-теоретических (Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов), педагогических (К.Д. Ушинский) и естественнонаучных (И.М. Сеченов, И.П. Павлов, Е.А. Покровский, Е.А. Дементьев) основ физического воспитания?
12. Раскройте учение П.Ф. Лесгафта о физическом образовании и расскажите о его педагогической деятельности.
13. Как было организовано физическое воспитание в школах и других учебных заведениях в конце XIX и в начале XX века?
14. Какие причины лежат в основе возникновения современных видов спорта в России и создания спортивных клубов?
15. Как шло развитие теории и методики физического воспитания и спорта (В.В. Гориневский, В.Е. Игнатьев, В.П. Пируцкий, Б. Котов, Н. Панин) в начале XX века.
16. Какие виды спорта получили наибольшее развитие в России? Назовите лучших спортсменов-пионеров русского спорта.

17. Какое участие принимала Россия в создании МОК и проведении первых Олимпийских игр?
18. Как выступали спортсмены России на Олимпийских играх и в других международных соревнованиях?
19. Назовите причины проведения Всероссийских Олимпиад.
20. Каково было состояние спортивно-гимнастического движения в России накануне Февральской революции?
21. Какие изменения в развитии физической культуры и спорта произошли в нашей стране после победы большевиков?
22. Как развивалось физкультурное движение в первые годы Советской власти? Какие трудности оно испытывало?
23. В чем состояла суть постановлений ЦК РКП(б) от 13 июля 1925 г. и ЦК ВКП(б) от 23 сентября 1929 г.?
24. В чем проявилось укрепление государственных и общественных основ советской системы физического воспитания в довоенные годы?
25. Какое значение имели и с какой целью вводились комплексы ГТО и другие военно-прикладные нормативы и значки в 30-е г.?
26. Как происходило и какие трудности испытывало физическое воспитание в школах и других учебных заведениях в 20-е и 30-е гг.?
27. Каковы были достижения советских спортсменов в эти годы? Когда и почему было введено почетное звание «Заслуженный мастер спорта»?
28. Какое значение для развития физкультурного движения имела Всесоюзная Спартакиада 1928 г.?
29. Назовите имена ведущих отечественных ученых и примеры развития науки о физической культуре и спорте в довоенные годы.
30. Какое влияние оказало создание административной системы и возникновение культа личности Сталина на состояние физической культуры и спорта в конце 30-х гг.?
31. Каковы особенности участия советских спортсменов в международных соревнованиях в 20-е и 30-е гг.?
32. Каковы особенности развития физкультурного движения в СССР в годы II Мировой войны?
33. Назовите и дайте характеристику основным формам работы физкультурных организаций по военно-физической подготовке населения в годы войны?
34. Приведите примеры мужества и героизма, проявленные советскими спортсменами на фронтах Войны.
35. Как происходило дальнейшее развитие и восстановление массового физкультурного движения, и повышение мастерства спортсменов в послевоенные годы?
36. Как развивалась наука о физическом воспитании и спорте в послевоенный период?
37. Какие изменения произошли в развитии физического воспитания и спорта в школах и других учебных заведениях?
38. Какие изменения произошли в международных спортивных связях СССР в послевоенный период? Чем это было обусловлено?

39. Когда и где состоялся дебют советских спортсменов на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх? Каковы его итоги? Каковы основные итоги выступления наших спортсменов на Олимпийских играх от Рима до Барселоны, от Скво-Вэлли до Альбервиля?
40. Назовите задачи, этапы и значение Спартакиад народов СССР и их роль в развитии советского физкультурного движения.
41. В чем причины упадка популярности комплекса ГТО в 70-80-е годы?
42. Как повлияли застойные явления в экономике, политике и культуре на состояние и развитие ФКиС в период «развитого социализма»?
43. Какие проблемы встали перед физкультурным движением России в связи с распадом СССР и образованием СНГ?
44. Какие органы государственного и общественного руководства в области физической культуры и спорта созданы в Российской Федерации?
45. Когда был создан Олимпийский комитет России и каковы его задачи?
46. Где, когда и с какими результатами состоялось первое самостоятельное выступление команды Российской Федерации на Олимпийских зимних играх и Играх Олимпиад?
47. Расскажите о результатах выступлений команды России на XVII Олимпийских зимних Играх (Лиллехаммер - 94 г.) и Играх XXVI Олимпиады в Атланте 1996 г.
48. Участие российских спортсменов в XVIII Олимпийских зимних играх в Нагано (1998 г.), XIX – в Солт-Лейк-Сити (2002 г.), XX – в Турине (2006 г.), XXI - в Ванкувере (2010 г.), XXII - в Сочи (2014 г.) и Играх XXVII Олимпиады в Сиднее (2000 г.), XXVIII – в Афинах (2004 г.), XXIX – в Пекине (2008 г.), XXX - в Лондоне (2012 г.), XXXI - в Рио-де-Жанейро (2016 г.).
49. Что предпринимается правительством РФ, Федеральным Агентством РФ в вопросах укрепления здоровья населения, роста авторитета российского спорта на международной арене?
50. Как готовилась Россия к XXII Олимпийским зимним Играм 2014 и Играм XXXI Олимпиады 2016 г.?
51. Анализ выступления сборных команд РФ на Играх XXXI Олимпиады 2016 г. и в XXII Олимпийских зимних Играх 2014?
52. Сочи – столица XXII Олимпийских зимних и XI Паралимпийских зимних Игр.

### **История международного спортивного и олимпийского движения**

1. Какие исторические предпосылки лежат в основе возникновения международного спортивного и олимпийского движения?
2. Назовите основные виды спорта и международные спортивные объединения конца XIX и начала XX века.
3. На каком конгрессе был создан МОК, принята Хартия и определены сроки проведения Игр первой Олимпиады.
4. Какова роль П. де Кубертена в становлении и развитии современного олимпийского движения?
5. Какие виды спорта входили в программу Игр I Олимпиады современности? Спортсмены каких стран наиболее успешно выступали на

этих Играх? Назовите их имена.

6. В чем значение Игр I Олимпиады современности для дальнейшего развития олимпийского движения.

7. Где проходили Игры Олимпиад до начала I Мировой войны? Что характерно для этих Игр? Назовите имена наиболее выдающихся спортсменов (1896-1912 гг.)

8. Какое влияние оказала международная обстановка первой половины XX века на МСиОД?

9. Какие новые МСФ и новые формы проведения Игр и соревнований возникли в первой половине XX века?

10. Расскажите об Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх в период между I и II Мировыми войнами.

11. Назовите имена выдающихся спортсменов, чемпионов Игр Олимпиад, Олимпийских зимних игр первой половины XX века.

12. Как шло развитие международного рабочего спортивного движения в первой половине XX века?

13. Назовите имена президентов МОК конца XIX - первой половины XX века. Какова их роль в развитии олимпийского движения.

14. Что Вы знаете об олимпийской символике и атрибутике?

15. Какие вопросы рассматривались на Олимпийских конгрессах первой половины XX века?

16. Расскажите об истории создания и содержании «Оды спорту».

17. Какие изменения произошли в развитии международного спортивного движения после II Мировой войны? Чем они были вызваны?

18. Какие факты свидетельствуют о расширении международного спортивного движения в послевоенный период?

19. Назовите крупнейшие международные спортивные соревнования второй половины XX века. Дайте им характеристику.

20. Игры Доброй воли. Как они возникли, какие задачи решали, какова их судьба?

21. Что изменилось в программе Олимпийских игр в последнее десятилетие?

22. Что входит в содержание понятий «олимпизм», «олимпийское движение», «Олимпийские игры»?

23. Расскажите о соотношении спортивных сил на Играх Олимпиад в конце 40-х – начале 90-х гг. С чем связаны изменения соотношений этих сил?

24. Какие кризисные явления наметились в международном Олимпийском движении в начале 70-х годов? С чем они были связаны?

25. Что Вы знаете о бойкоте в международном олимпийском движении?

26. Назовите президентов МОК второй половины XX века. Каков их вклад в развитие международного олимпийского движения?

27. В чем состоят основные итоги X, XI, XII Олимпийских конгрессов?

28. Олимпийские зимние игры 50-х - 80-х годов. Расскажите, как страны мира выступали в них.

29. Что изменилось в Олимпийском движении в начале 90-х годов? Какие события вызвали эти изменения?

30. Расскажите об итогах Игр в Альбервилле - 92 г. и Барселоне - 92 г.
31. Чем вошли в историю международного олимпийского движения XVII Олимпийские зимние игры в Лиллехаммере в 1998 г.? Как выступали в них страны мира?
32. Расскажите об Играх XXVII Олимпиады в Сиднее (Австралия) - 2000 г.
33. Как прошли Олимпийских зимние игры от Солт-Лейк-Сити (США) в 2002 г. до Ванкувера в 2010 г. Какова динамика расстановки сил по итогам Игр?
34. Дайте анализ Игр Олимпиад от Афин (Греция, 2004 г.) до Рио-де-Жанейро (Бразилия, 2016 г.)
35. Что Вы знаете о современных региональных играх? Какую роль они играют в развитии международного спортивного и олимпийского движения?
36. АНОК - дайте характеристику этой организации.
37. АМСФ. Что Вы знаете о ее деятельности?
38. Современный МОК. Дайте характеристику его состава, содержанию деятельности.
39. Олимпийская Хартия. Что Вы знаете о ней?
40. Шестой президент МОК М. Килланин. Какой вклад он внес в развитие международного олимпийского движения?
41. Х.А. Самаранч - седьмой президент МОК. Каковы заслуги его в развитии международного олимпийского движения?
42. Проблемы современного международного спортивного и олимпийского движения. Расскажите, что предпринимается для их решения.
43. Каковы итоги более чем 100-летнего развития Олимпийского движения?
44. Явления коррупции в МОК и международном спорте. Что предпринимается в борьбе с ними?
45. Дайте анализ Игр XXX Олимпиады в Лондоне (2012 г.) и XXI Олимпийских зимних игр в Ванкувере (2010 г.). Какова расстановка сил по итогам Игр?
46. Ж. Рогге – восьмой президент МОК.
47. Расскажите о Паралимпийских и других международных Играх людей с ограниченными возможностями.
48. Томас Бах - девятый президент МОК.
49. Что Вы знаете о получении г. Сочи права проведения XXII Олимпийских зимних и XI Паралимпийских зимних Игр?
50. Итоги Игр XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро (2016 г.) и XXII Олимпийских зимних игр в Сочи (2014 г.).

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

### **а) Основная литература:**

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный



ресурс] : учебник / А.В. Трескин, Н.Ю. Мельникова .— 2-е изд., с изм. и доп. — М. : Спорт : Человек, 2017 .— 432 с. : ил. — ISBN 978-5-906839-97-8 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641192>

2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин., под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой – 2-е изд. с измен. и дополн. - М.: Сов. спорт, 2017. - 432 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

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

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

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

4. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / А.В. Трескин, Н.Ю. Мельникова .— М. : Советский спорт, 2013 .— 392 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0613-4 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/279287>

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

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

2. Официальный сайт МОК <https://www.olympic.org/>

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

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

5. Официальный сайт Минспорта РФ <https://minsport.gov.ru/>

6. Официальные сайты МСФ, сайты федераций РФ по видам спорта

7. Официальный сайт журнала «Олимпийская панорама» <http://op-tours.ru/>

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

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

— программное обеспечение дисциплины:

1. Операционная система – Microsoft Windows.

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)
- БМСИ (Библиотека международной спортивной информации) - электронная библиотека по спортивной тематике - [bmsi.ru](http://bmsi.ru)
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)
- Электронно-библиотечная система IPRbooks - [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)
- Электронно-библиотечная система Znanium.com - [znanium.com](http://znanium.com)
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - [school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru)
- Российская государственная библиотека - [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Федеральный портал "Российское образование" - [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых и (или) индивидуальных консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине «История физической культуры и спорта»  
для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса,  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура***

***профили:*** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

***очной формы обучения***

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр (1 поток), 2 семестр (2, 3 поток)

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

### 1 поток

|     | 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 Всеобщая История ФКиС               | 5                                                                 | 9                          |
| 2.  | Контрольная работа 2 История ФКиС СССР и РФ              | 8                                                                 | 9                          |
| 3.  | Контрольная работа 3 История МСиОД                       | 11                                                                | 9                          |
| 4.  | Тезисы (конспекты лекций)                                | 14-17                                                             | 9                          |
| 5.  | Опрос 1 Всеобщая История ФКиС                            | 6                                                                 | 3                          |
| 6.  | Опрос 2 История ФКиС СССР и РФ                           | 9                                                                 | 3                          |
| 7.  | Опрос 3 История МСиОД                                    | 12                                                                | 3                          |
| 8.  | Доклад, презентация                                      | 5-16                                                              | 10                         |
| 9.  | Реферат                                                  | 10-17                                                             | 10                         |
| 10. | Учебные задания (Таблицы)                                | 5-14                                                              | 15                         |
| 11. | <i>Экзамен</i>                                           | 20                                                                | 20                         |
|     | <b>ИТОГО</b>                                             |                                                                   | <b>100 баллов</b>          |

### 2, 3 потоки

|     | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|-----|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 12. | Контрольная работа 1 Всеобщая История ФКиС               | 27                                                                | 9                          |
| 13. | Контрольная работа 2 История ФКиС СССР и РФ              | 30                                                                | 9                          |
| 14. | Контрольная работа 3 История МСиОД                       | 33                                                                | 9                          |
| 15. | Тезисы (конспекты лекций)                                | 37-41                                                             | 9                          |
| 16. | Опрос 1 Всеобщая История ФКиС                            | 27                                                                | 3                          |
| 17. | Опрос 2 История ФКиС СССР и РФ                           | 31                                                                | 3                          |
| 18. | Опрос 3 История МСиОД                                    | 34                                                                | 3                          |
| 19. | Доклад, презентация                                      | 28-39                                                             | 10                         |
| 20. | Реферат                                                  | 32-39                                                             | 10                         |
| 21. | Учебные задания (Таблицы)                                | 27-40                                                             | 15                         |
| 22. | <i>Экзамен</i>                                           | 43-44                                                             | 20                         |
|     | <b>ИТОГО</b>                                             |                                                                   | <b>100 баллов</b>          |

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

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b> | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|---|--------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Доклад, презентация                        | 10                                |
| 2 | Реферат                                    | 10                                |
| 3 | Учебные задания (Таблицы)                  | 15                                |
| 4 | Тезисы (конспекты лекций)                  | 9                                 |
|   |                                            |                                   |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



Гуманитарный Институт

Кафедра Истории физической культуры,  
спорта и олимпийского образования

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.06 ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет **2** зачетных единицы, 72 ч.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1 семестр (1 поток), 2 семестр (2, 3 поток)

3. **Цель освоения дисциплины:** изучение форм, средств и методов, идей и теорий в области физической культуры и спорта, вооружить студентов историческими занятиями, которые они смогут использовать в практике своей будущей специальности.

История физической культуры и спорта реализуется на русском языке.

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

| Шифр компетенции / код индикатора<br>(ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                                  | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3                                              | 4                              | 5                              |
| УК-5                                                             | Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах<br><b>Знать:</b> УК-5.2. Знает, как воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах<br><b>Уметь:</b> УК-5.4. Умеет воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах<br><b>Владеть:</b> УК-5.6. Использует информацию о межкультурном разнообразии общества социально-историческом, этическом и философском контекстах в профессиональной деятельности | 1                                              | 2                              | 2                              |
| ОПК-6                                                            | Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                                              | 2                              | 2                              |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <p><i>жизни</i></p> <p><b>Знать:</b> ОПК-6.1. Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта;<br/>ОПК-6.2. Знает место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> ОПК-6.9. Умеет использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;<br/>ОПК-6.14. Умеет формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p> <p><b>Владеть:</b> ОПК-6.15. Имеет опыт обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта.</p> |  |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

## 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) |
|---|------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                        | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Всеобщая история ФКиС  | 1       | 2       | 2       | 2                                                                                                                       | 8                         | 10                     |          |                                               |
| 2 | История ФКиС России    | 1       | 2       | 2       | 2                                                                                                                       | 10                        | 10                     |          |                                               |
| 3 | История МСиОД          | 1       | 2       | 2       | 2                                                                                                                       | 8                         | 11                     |          |                                               |
|   | <b>Итого часов: 72</b> |         |         |         | <b>6</b>                                                                                                                | <b>26</b>                 | <b>31</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 анатомии и биологической антропологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.О.07 Анатомия человека»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

(код и наименование)

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес  
(наименование)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020г.

Москва – 2019г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 1 от «26» сентября 2019г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
анатомии и биологической антропологии  
(наименование)  
Протокол № 2 от «08» сентября 2020 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:

Савостьянова Евгения Борисовна, кандидат биологических наук, профессор  
кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ;

Силаева Людмила Викторовна, старший преподаватель кафедры анатомии и  
биологической антропологии РГУФКСМиТ;

Савченко Елена Леонидовна, старший преподаватель кафедры анатомии и  
биологической антропологии РГУФКСМиТ

Рецензент:

Година Елена Зиновьевна, доктор биологических наук, профессор, заведующая  
кафедрой анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ

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

**Цель освоения дисциплины** – создать у студентов целостное представление о строении и функционировании организма и его адаптации к различным средовым факторам.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины **«Анатомия человека» Б1.О.07** базовой части составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки **49.03.01 Физическая культура** профили «Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

Данный курс тесно связан с дисциплинами медико-биологического цикла, таких как биомеханика, физиология, спортивная медицина, биохимия, спортивный массаж, и является фундаментом для их освоения. Программа

составлена с учетом современных данных о макро- и микроскопическом строении организма человека, возрастной и конституциональной морфологии.

В настоящее время актуальность приобретают знания о форме, строении, развитии, адаптации и функциях организма человека – объекта предстоящей деятельности выпускаемых специалистов по физической культуре.

### 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<br>(1 поток)              | Очная форма обучения<br>(2 поток) | Очная форма обучения<br>(3 поток) |
| 1                | 3                                                                                                                                                                                                                                                   | 5                                              | 6                                 | 7                                 |
| <b>ОПК-1</b>     | <b>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b>               |                                                |                                   |                                   |
| ОПК-1.1          | Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; | 1                                              | 1                                 | 1                                 |
| ОПК-1.6          | Знает анатомо-морфологические особенности, физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;                                                                                                               | 1                                              | 1                                 | 1                                 |
| ОПК-1.9          | Знает анатомо-физиологические, биохимические                                                                                                                                                                                                        | 1                                              | 1                                 | 1                                 |

|                 |                                                                                                                                                                                        |   |   |   |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|                 | <i>и биомеханические основы развития физических качеств;</i>                                                                                                                           |   |   |   |
| <b>ОПК-2</b>    | <b>Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</b>                                                                                               | 2 | 2 | 2 |
| <b>ОПК-2.4</b>  | <i>Знает критерии спортивного отбора (анатомо-физиологические, биомеханические и др.);</i>                                                                                             | 2 | 2 | 2 |
| <b>ОПК-2.8</b>  | <i>Умеет определять показатели физического развития человека;</i>                                                                                                                      | 2 | 2 | 2 |
| <b>ОПК-2.12</b> | <i>Имеет опыт проведения антропометрических измерений для оценки физического развития;</i>                                                                                             | 2 | 2 | 2 |
| <b>ОПК-9</b>    | <b>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</b> | 2 | 2 | 2 |
| <b>ОПК-9.1</b>  | <i>Знает методы измерения и оценки физического развития, двигательных качеств занимающихся;</i>                                                                                        | 2 | 2 | 2 |
| <b>ОПК-9.12</b> | <i>Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития;</i>                                                                               | 2 | 2 | 2 |

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **6 зачетных единиц, 216 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) |
|---|-------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|   |                   |         |                                                                                                                         |                                               |

|                                                                                 |                                                                     | 1 поток  | 2 поток  | 3 поток  | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|--------------------------|---------------------------|------------------------|----------|--|
| <b>І семестр</b>                                                                |                                                                     |          |          |          |                          |                           |                        |          |  |
| <b>Часть I. Человек как часть живой природы</b>                                 |                                                                     |          |          |          |                          |                           |                        |          |  |
| <b>Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы</b>         |                                                                     | <b>I</b> | <b>I</b> | <b>I</b> |                          | <b>4</b>                  | <b>3</b>               |          |  |
| 1.1.                                                                            | Уровни организации живой материи. Разнообразие форм живой природы   | <b>I</b> | <b>I</b> | <b>I</b> |                          |                           | <b>1</b>               |          |  |
| 1.2.                                                                            | Клеточный уровень организации живой материи                         | <b>I</b> | <b>I</b> | <b>I</b> |                          | <b>2</b>                  |                        |          |  |
| 1.3.                                                                            | Тканевый уровень организации живой материи                          | <b>I</b> | <b>I</b> | <b>I</b> |                          | <b>2</b>                  | <b>2</b>               |          |  |
| <b>Раздел 2. Биология развития</b>                                              |                                                                     | <b>I</b> | <b>I</b> | <b>I</b> |                          | <b>4</b>                  | <b>4</b>               |          |  |
| 2.1.                                                                            | Размножение организмов и эмбриональное развитие                     | <b>I</b> | <b>I</b> | <b>I</b> |                          | <b>2</b>                  | <b>2</b>               |          |  |
| 2.2.                                                                            | Эмбриогенез человека                                                | <b>I</b> | <b>I</b> | <b>I</b> |                          | <b>2</b>                  | <b>2</b>               |          |  |
| <b>Часть II. Общетеоретические основы функциональной анатомии</b>               |                                                                     |          |          |          |                          |                           |                        |          |  |
| <b>Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека</b> |                                                                     | <b>I</b> | <b>I</b> | <b>I</b> | <b>12</b>                | <b>22</b>                 | <b>34</b>              |          |  |
| 3.1                                                                             | Введение в функциональную анатомию                                  | <b>I</b> | <b>I</b> | <b>I</b> | <b>2</b>                 |                           |                        |          |  |
| 3.2                                                                             | Скелет человека. Его строение и функции                             | <b>I</b> | <b>I</b> | <b>I</b> | <b>2</b>                 |                           |                        |          |  |
| 3.3.                                                                            | Кости черепа                                                        | <b>I</b> | <b>I</b> | <b>I</b> |                          | <b>2</b>                  | <b>2</b>               |          |  |
| 3.4.                                                                            | Кости позвоночного столба и грудной клетки                          | <b>I</b> | <b>I</b> | <b>I</b> |                          | <b>2</b>                  | <b>2</b>               |          |  |
| 3.5.                                                                            | Кости верхней конечности                                            | <b>I</b> | <b>I</b> | <b>I</b> |                          | <b>2</b>                  | <b>2</b>               |          |  |
| 3.6.                                                                            | Кости нижней конечности                                             | <b>I</b> | <b>I</b> | <b>I</b> |                          | <b>2</b>                  | <b>2</b>               |          |  |
| 3.7.                                                                            | Соединения костей. Классификация соединений. Классификация суставов | <b>I</b> | <b>I</b> | <b>I</b> | <b>2</b>                 |                           |                        |          |  |

|                                        |                                                                                     |   |   |   |    |    |    |   |                |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|----|----|---|----------------|
| 3.8.                                   | Соединения черепа                                                                   | I | I | I |    | 2  | 2  |   |                |
| 3.9.                                   | Соединения позвоночного столба и грудной клетки                                     | I | I | I |    | 2  | 4  |   |                |
| 3.10.                                  | Строение и функции суставов верхней конечности человека                             | I | I | I | 2  |    | 4  |   |                |
| 3.11.                                  | Соединения костей нижней конечности человека                                        | I | I | I | 2  |    | 4  |   |                |
| 3.12.                                  | Анатомические и физиологические особенности мышечной ткани                          | I | I | I | 2  |    |    |   |                |
| 3.13.                                  | Физиология нервно-мышечного аппарата                                                | I | I | I |    | 2  |    |   |                |
| 3.14.                                  | Мышцы шеи и головы                                                                  | I | I | I |    | 2  |    |   |                |
| 3.15.                                  | Мышцы туловища                                                                      | I | I | I |    | 2  | 2  |   |                |
| 3.16.                                  | Функции мышц верхней конечности                                                     | I | I | I |    | 2  | 4  |   |                |
| 3.17.                                  | Функции мышц нижней конечности                                                      | I | I | I |    | 2  | 4  |   |                |
| 3.18.                                  | Морфокинезиологический анализ работы конечностей                                    | I | I | I |    |    | 2  |   |                |
| <b>Раздел 4. Динамическая анатомия</b> |                                                                                     | I | I | I | 2  | 4  | 10 |   |                |
| 4.1.                                   | Динамическая анатомия положений и движений тела человека                            | I | I | I | 2  |    | 2  |   |                |
| 4.2.                                   | Динамическая анатомия циклических и ациклических движений тела                      | I | I | I |    | 2  |    |   |                |
| 4.3.                                   | Динамическая анатомия вращательных движений тела                                    | I | I | I |    | 2  |    |   |                |
| 4.4.                                   | Смещаемость внутренних органов человека при изменении положений тела в пространстве | I | I | I |    |    | 2  |   |                |
| 4.5.                                   | Анатомический анализ положений и движений тела человека.                            | I | I | I |    |    | 6  |   |                |
| <b>Итого часов 1 семестр:</b>          |                                                                                     |   |   |   | 14 | 34 | 51 | 9 |                |
| <b>Форма промежуточной</b>             |                                                                                     |   |   |   |    |    |    |   | <b>Экзамен</b> |



|                                                                                                                  |                                                          |           |           |           |          |           |           |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|--|--|
| <b>аттестации</b>                                                                                                |                                                          |           |           |           |          |           |           |  |  |
| <b>II СЕМЕСТР</b>                                                                                                |                                                          |           |           |           |          |           |           |  |  |
| <b>Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека</b>              |                                                          | <b>II</b> | <b>II</b> | <b>II</b> | <b>6</b> | <b>16</b> | <b>26</b> |  |  |
| 5.1.                                                                                                             | Внутренние органы                                        | II        | II        | II        | 2        |           | 2         |  |  |
| 5.1.1.                                                                                                           | Пищеварительная система                                  | II        | II        | II        | 2        | 4         | 2         |  |  |
| 5.1.2.                                                                                                           | Дыхательная система                                      | II        | II        | II        |          | 2         | 2         |  |  |
| 5.1.3.                                                                                                           | Мочевые органы                                           | II        | II        | II        |          | 2         | 2         |  |  |
| 5.1.4.                                                                                                           | Половые органы                                           | II        | II        | II        |          | 2         | 2         |  |  |
| 5.2.                                                                                                             | Сердечно-сосудистая система                              | II        | II        | II        | 2        |           | 2         |  |  |
| 5.2.1.                                                                                                           | Строение сердца и его работа                             | II        | II        | II        |          | 2         | 4         |  |  |
| 5.2.2.                                                                                                           | Сосуды большого круга кровообращения                     | II        | II        | II        |          | 2         | 4         |  |  |
| 5.2.3                                                                                                            | Лимфатическая система и органы иммуногенеза              | II        | II        | II        |          | 2         |           |  |  |
| 5.2.4                                                                                                            | Возрастные изменения органов сердечно-сосудистой системы | II        | II        | II        |          |           | 6         |  |  |
| <b>Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека</b> |                                                          | <b>II</b> | <b>II</b> | <b>II</b> | <b>4</b> | <b>22</b> | <b>25</b> |  |  |
| 6.1.                                                                                                             | II                                                       | II        | II        | II        |          | 2         | 2         |  |  |
| 6.2.                                                                                                             | Нервная система                                          | II        | II        | II        | 2        |           | 2         |  |  |
| 6.2.1.                                                                                                           | Центральная нервная система (ЦНС)                        | II        | II        | II        |          | 8         | 4         |  |  |
| 6.2.2.                                                                                                           | Проводящие пути центральной нервной системы              | II        | II        | II        | 2        | 2         | 2         |  |  |
| 6.2.3.                                                                                                           | Периферическая нервная система                           | II        | II        | II        |          | 4         | 2         |  |  |
| 6.2.4.                                                                                                           | Вегетативная нервная система                             | II        | II        | II        |          | 4         | 2         |  |  |
| 6.2.5.                                                                                                           | Возрастные изменения центральной нервной системы         | II        | II        | II        |          |           | 2         |  |  |
| 6.3.                                                                                                             | Органы чувств – сенсорные системы                        | II        | II        | II        | 2        |           | 2         |  |  |
| 6.3.1.                                                                                                           | Зрительная, слуховая и вестибулярная сенсорные           | II        | II        | II        |          | 2         | 2         |  |  |

|                                       |                                     |    |    |    |    |    |     |    |         |
|---------------------------------------|-------------------------------------|----|----|----|----|----|-----|----|---------|
|                                       | системы                             |    |    |    |    |    |     |    |         |
| 6.3.2.                                | Возрастные изменения органов чувств | II | II | II |    |    | 5   |    |         |
| <b>Итого часов 2 семестр:</b>         |                                     |    |    |    | 10 | 38 | 51  |    |         |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b> |                                     |    |    |    |    |    |     | 9  | Экзамен |
| <b>Итого часов:</b>                   |                                     |    |    |    | 24 | 72 | 102 | 18 |         |

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

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

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

### **Вопросы для подготовки к экзамену**

#### **I-й семестр**

#### **Человек как часть живой природы**

##### **Биологические закономерности организации живой природы**

1. Клеточный уровень организации живой материи.
2. Деление соматических и половых клеток. Набор хромосом в соматических и половых клетках.
3. Нейрогормональная регуляция в дифференциации пола.
4. Эмбриогенез. Этапы. Особенности эмбриогенеза человека.
5. Тканевой уровень организации материи.
6. Строение, местоположение и функции эпителиальной ткани.
7. Строение, местоположение и функции соединительной ткани.
8. Строение, местоположение и функции мышечной ткани.
9. Строение, местоположение и функции нервной ткани.
10. Уровни организации живой материи.

##### **Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека**

1. Строение кости.
2. Классификация костей.
3. Понятия «система органов» и «аппарат».
4. Функции скелета человека.

5. Отделы скелета человека.
6. Этапы развития кости в онтогенезе.
7. Строение кости как органа.
8. Классификация соединений костей.
9. Классификация синартрозов.
10. Общий план строения сустава.
11. Добавочные образования суставов и их функциональные значения.
12. Факторы, укрепляющие сустав.
13. Классификация суставов.
14. Факторы, влияющие на подвижность в суставе.
15. Понятие о простых, сложных и комбинированных суставах.
16. Рост костей в длину и толщину. Инволютивные изменения в скелете.
17. Виды работ, выполняемые мышцами.
18. Стопа. Отделы стопы. Функциональное значение стопы. Своды стопы и мышцы, укрепляющие своды.
19. Функции мышечной системы. Возрастные изменения мышечной системы.
20. Строение мышцы как органа.
21. Классификация мышц.
22. Скелет пояса верхней конечности. Мышцы, участвующие в движении пояса верхней конечности.
23. Плечевой сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении плеча.
24. Локтевой сустав. Суставы, образующие локтевой сустав, и мышцы, участвующие в движении предплечья.
25. Лучезапястный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в приведении и отведении кисти.
26. Кисть и ее отделы. Соединение между предплечьем и кистью. Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании кисти.
27. Таз как целое; функциональное значение этого образования. Строение крестцово-подвздошного сустава.
28. Скелет свободной нижней конечности. Строение тазобедренного сустава. Мышцы, участвующие в супинации и пронации бедра.

29. Строение костей, образующих тазобедренный сустав. Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании бедра.
30. Коленный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении голени.
31. Суставы, в которых происходит движение стопы. Мышцы, участвующие в движении стопы.
32. Позвоночный столб. Строение и функциональное значение. Мышцы, участвующие в разгибании туловища.
33. Схема строения позвонка. Особенности позвонков разных отделов. Мышцы, участвующие в скручивании туловища.
34. Строение и функциональное значение грудной клетки. Основные дыхательные мышцы.
35. Кости мозгового черепа и соединения между ними. Функциональное значение мозгового черепа. Мимические мышцы.
36. Кости лицевого черепа. Строение височно-нижнечелюстных суставов. Мышцы, участвующие в движении этих суставов.
37. Строение суставов, в которых происходит движение головы. Мышцы, участвующие в этих движениях.
38. Скелет грудной клетки. Строение и функции диафрагмы.
39. Соединения позвоночного столба. Мышцы, образующие брюшной пресс. Функциональное значение брюшного пресса.
40. Соединения грудной клетки. Слабозащищенные места туловища.
41. Особенности строения шейных позвонков. Мышцы, участвующие в сгибании туловища.

### **Динамическая анатомия**

1. План анализа положения или движения тела человека
2. Классификация движений
3. Внешние и внутренние силы, действующие в организме человека
4. Общий центр тяжести тела человека (ОЦТ), возрастные и половые особенности его местоположения
5. Центры тяжести отдельных частей тела человека
6. Методы определения ОЦТ человека
7. Центр объема тела человека

8. Удельный вес тела человека, его половые и возрастные особенности
9. Площадь опоры и ее характеристика
10. Виды равновесия тела человека, условия равновесия
11. Угол устойчивости тела, угол равновесия. Примеры из спортивной практики
12. Анатомическая характеристика антропометрического, спокойного, напряженного положений тела
13. Анатомическая характеристика ациклических движений на примерах из спортивной практики
14. Анатомическая характеристика циклических движений на примерах из спортивной практики
15. Анатомическая характеристика вращательных движений на примерах из спортивной практики

***Примерная тематика контрольных работ по избранному виду спорта***

1. Анатомический анализ низкого старта легкоатлета.
2. Анатомический анализ стойки боксера.
3. Анатомический анализ стартового положения пловца.
4. Анатомический анализ разных положений тела тяжелоатлета.
5. Анатомический анализ основной стойки фехтовальщика.
6. Анатомический анализ основной стойки стрелка.
7. Анатомический анализ выполнения движений в фехтовании.
8. Анатомический анализ стойки борца.

***План анатомического анализа положений или движений тела и его краткая характеристика:***

**I.** Описание положения тела спортсмена или его движения по фазам выполнения движения. Описание проводится на основе знаний данного вида спорта с использованием его понятийного аппарата и терминологии.

**II.** Анализ положения (движения) с точки зрения механики.

Описываются:

- взаимоотношения условий и сил, действующих при данном движении (положении);
- расположение общего центра тяжести (ОЦТ) тела и центры тяжести его отдельных звеньев; возможные перемещения ОЦТ от нормы в данном положении и при движении;
- площадь опоры;
- виды равновесия;
- условия равновесия;
- степень устойчивости тела.

Этот раздел реферата иллюстрируют два рисунка: положение тела в описываемой позе (или движение по фазам его выполнения) и площадь опоры (вид сверху). На общем рисунке обозначаются силы, действующие на тело, общий центр тяжести (ОЦТ), углы устойчивости.

### **III. Положение звеньев опорно-двигательного аппарата.**

При характеристике пассивной части опорно-двигательного аппарата необходимо описывать:

- положение каждого звена опорно-двигательного аппарата,
- сустав, в котором произошло это движение,
- ось, вокруг которой произошло движение в суставе.

### **IV. Анализ состояния активной части опорно-двигательного аппарата.**

В этом разделе необходимо:

- описать функциональные группы мышц, обеспечивающие данное положение или движение;
- установить состояние мышцы или группы мышц (напряжена, расслаблена, растянута, укорочена);
- проанализировать характер опоры мышц (проксимальная или дистальная);

- дать характеристику работы, выполняемой отдельными группами мышц (преодолевающая работа, уступающая, удерживающая или баллистическая).

#### **V. Особенности механизма внешнего дыхания.**

Этот вопрос рассматривается как при нарушении нормального состояния компонентов данного механизма внешнего дыхания (грудной клетки и диафрагмы), так и спокойном равномерном дыхании.

Следует отметить:

- состояние грудной клетки (грудная клетка сдавлена или растянута);
- состояние межреберных мышц;
- положение и экскурсию диафрагмы;
- состояние мышц живота (при напряженных мышцах движения диафрагмы во время вдоха затруднены);
- тип дыхания: грудной, брюшной, смешанный.

**VI.** Особенности расположения и функции органов системы обеспечения (желудка, печени, почек, сердца).

**VII.** Влияние рассматриваемого упражнения и данного вида спорта на организм:

- скелет,
- мышцы,
- внутренние органы,
- сердце,
- координацию движений,
- осанку и рессорные свойства стопы.

**VIII .** Выводы и практические рекомендации.

### **II-й семестр**

#### **Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека**

1. Внутренние органы как органы системы обеспечения двигательной деятельности человека.
2. Классификация внутренних органов по строению.
3. Строение стенки полого внутреннего органа.
4. Общий план строения паренхиматозного внутреннего органа.
5. Отделы пищеварительного тракта и особенности строения стенки каждого отдела.
6. Печень (проекция, внешнее строение и функции). Пути оттока желчи.
7. Структурно-функциональная единица печени.
8. Поджелудочная железа (проекция, строение и функции).
9. Отделы толстого кишечника. Отличие толстого кишечника от тонкого по строению.
10. Брюшная полость. Брюшина. Образования брюшины. Интра-, мезо- и экстраперитонеальное расположение органов в полости брюшины.
11. Отделы воздухоносных путей и особенности строения их стенки.
12. Полость гортани. Механизм голосообразования.
13. Хрящи гортани, их проекция и функции.
14. Внешнее строение легких, их местоположение, отличие. Средостение.
15. Строение бронхиального дерева.
16. Структурно-функциональная единица легкого.
17. Макростроение почки. Местоположение. Фиксирующий аппарат. Смещение почек у спортсменов.
18. Функции почки. Структурно-функциональная единица почки.
19. Строение стенки мочевыводящих путей.
20. Строение мужских половых органов и их функция.
21. Строение женских половых органов и их функция.
22. Классификация сердечно-сосудистой системы. Артерии и вены.
23. Сердечно-сосудистая система как система обеспечения двигательной деятельности человека. Изменения под действием физических нагрузок.
24. Внешнее строение сердца и его проекция.
25. Камеры сердца и их связь с кругами кровообращения.



26. Клапаны сердца.
27. Круги кровообращения и их функциональное значение.
28. Проводящая система сердца.
29. Строение стенки сердца, изменения под действием физических нагрузок.
30. Закономерности расположения сосудов человека.
31. Строение стенки артериального сосуда, классификация по строению стенки, отличие от венозного сосуда. Возрастные изменения.
32. Строение аорты. Области кровоснабжения от ее частей (восходящей, дуги и нисходящей).
33. Микроциркуляторное русло, его функция.
34. Строение стенки венозного сосуда и факторы, способствующие движению крови по венозным сосудам.
35. Система верхней поллой вены.
36. Система нижней поллой вены.
37. Система воротной вены.
38. Классификация и функции лимфатической системы.
39. Строение, функции и топография лимфатических узлов.
40. Значение изучения лимфатической системы для спортсменов.

### **Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления**

#### **двигательной деятельности**

1. Строение нервной ткани и ее функции.
2. Классификация нейронов. Классификация рецепторов.
3. Строение, топография и функции белого и серого вещества мозга.
4. Классификация центральной нервной системы по топографическому и функциональному принципам.
5. Оболочки спинного и головного мозга.
6. Строение спинного мозга и его функции.
7. Строение сегмента спинного мозга.
8. Соматическая и вегетативная рефлекторные дуги.
9. Ветви спинномозгового нерва и их функции.
10. Шейное сплетение, его образование, проекция, ветви и область иннервации.

11. Плечевое сплетение, его образование, проекция, ветви и области иннервации.
12. Межрёберные нервы, их проекция и область иннервации.
13. Поясничное сплетение, его образование, ветви и область иннервации.
14. Крестцово-копчиковое сплетение, его образование, местоположение, ветви и область иннервации.
15. Отделы головного мозга. Желудочки головного мозга и их топография.
16. Строение и функции продолговатого мозга.
17. Строение и функции заднего мозга.
18. Строение и функции среднего мозга.
19. Строение промежуточного мозга и его функции.
20. Строение конечного мозга и его функции.
21. Базальные ядра и их функциональное значение.
22. Микроскопическое строение коры больших полушарий конечного мозга.
23. Локализация анализаторов в коре больших полушарий конечного мозга.
24. Подкорковые зрительные центры и локализация в коре больших полушарий анализаторов зрительного нерва.
25. Классификация проводящих путей центральной нервной системы.
26. Отделы головного мозга, связанные с экстрапирамидными двигательными путями.
27. Взаимосвязь телосложения человека с особенностями функционирования и физиолого-биохимическими показателями.
28. Общая характеристика и классификация двигательных путей центральной нервной системы.
29. Общая характеристика и классификация чувствительных путей центральной нервной системы.
30. Отличие симпатической нервной системы от парасимпатической нервной системы.
31. Железы внутренней секреции, их классификация.
32. Железы внутренней секреции, связанные с промежуточным мозгом.

- 33. Строение и функция надпочечников.
- 34. Строение глаза и ход зрительной информации.
- 35. Строение уха и ход слуховой информации.
- 36. Строение кожи.
- 37. Черепные нервы, их классификация, выход из мозга, основные функции.
- 38. Сенсорные системы человека.

### *Тестовые задания для оценки знаний студентов*

#### Вопросы для компьютерного тестирования по скелету человека.

- 1. Анатомические термины для обозначения частей верхних и нижних конечностей**
  - а. проксимальный и дистальный
  - б. латеральный и медиальный
  - в. вентральный и дорсальный
  - 4. каудальный и краниальный
- 2. Плоскость, которая делит тело на передний и задний отделы**
  - а. сагиттальная
  - б. фронтальная
  - в. горизонтальная
  - г. перпендикулярная
- 3. Эпифиз образован ... костным веществом**
  - а. компактным
  - б. волокнистым
  - в. губчатым
  - г. диплоэ
- 4. Желтый костный мозг находится в**
  - а. позвонках
  - б. диафизах
  - в. грудины
  - г. эпифизах
- 5. Эпифизы и диафиз – это части ... кости**
  - а. плоской
  - б. смешанной
  - в. трубчатой
  - г. губчатой
- 6. Трубчатая кость растет в толщину за счет**
  - а. надкостницы
  - б. компактного вещества
  - в. трабекул
  - г. гиалинового хряща
- 7. Трубчатая кость растет в длину за счет**

- а. надкостницы
- б. губчатого вещества
- в. костных каналов
- г. эпифизарного хряща

**8. Прерывные соединения костей - это**

- а. фиброзные
- б. диартрозы
- в. синхондрозы
- г. синостозы

**9. Синхондрозы - это соединения с помощью ... ткани**

- а. фиброзной
- б. плотной
- в. хрящевой
- г. костной

**10. Опорно-двигательный аппарат состоит из**

- а. скелета и мышц
- б. костей и мышц
- в. костей и их соединений
- г. мышц и связок

**11. Активную часть опорно-двигательного аппарата составляют**

- а. мышцы
- б. кости
- в. соединения
- г. фасции

**12. Ткани, участвующие в образовании синдесмозов**

- а. хрящевая
- б. костная
- в. синовиальная
- г. фиброзная

**13. Виды соединений костей, являющиеся прерывными**

- а. синартрозы
- б. диартрозы
- в. симфизы
- г. связки

**14. Основными элементами сустава являются**

- а. связки, диски, мениски, губы, сумки
- б. синдесмозы, синхондрозы, синостозы, симфизы
- в. поверхности костей, покрытые хрящом, капсула, полость, синовиальная жидкость
- г. метафиз, гиалиновый хрящ, эпифиз, диафиз

**15. Дополнительные образования суставов**

- а. синдесмозы, синхондрозы, синостозы, симфизы
- б. периосты, гиалиновый хрящ, эпифиз, диафиз
- в. диски, мениски, губы, внутрисуставной хрящ
- г. эпифизарный хрящ, капсула, полость, синовиальную жидкость

**16.К наиболее подвижным относятся суставы**

- а. седловидные
- б. эллипсовидные
- в. шаровидные
- г. цилиндрические

**17.Амплитуда движения в суставе зависит от**

- а. суставной капсулы
- б. количества костей, образующих сустав
- в. формы суставных поверхностей
- г. количества связок

**18.Одноосные суставы по форме**

- а. седловидный, цилиндрический
- б. эллипсовидный, седловидный
- в. шаровидный, плоский
- г. блоковидный, цилиндрический

**19.Двухосные суставы по форме**

- а. седловидный, цилиндрический
- б. эллипсовидный, седловидный
- в. шаровидный, плоский
- г. блоковидный, цилиндрический

**20. Многоосные суставы по форме**

- а. седловидный, цилиндрический
- б. эллипсовидный, седловидный
- в. шаровидный, плоский
- г. блоковидный, цилиндрически

**21. Движение свободной конечности вокруг фронтальной оси называется**

- а. супинация, пронация
- б. отведение, приведение
- в. сгибание, разгибание
- г. циркумдукция

**22.Движение свободной конечности вокруг сагиттальной оси называется**

- а. супинация, пронация
- б. отведение, приведение
- в. сгибание, разгибание
- г. циркумдукция

**23. Движение свободной конечности вокруг вертикальной оси называется**

- а. супинация, пронация
- б. отведение, приведение
- в. сгибание, разгибание
- г. циркумдукция

**24. Движение туловища вокруг вертикальной оси называется**

- а. наклоны в сторону
- б. отведение, приведение
- в. сгибание, разгибание

г. скручивание

**25. Движение головы в атлanto-осевом суставе вокруг вертикальной оси называется**

- а. супинация, пронация
- б. наклоны в сторону
- в. повороты головы направо, налево
- г. циркумдукция

**26. Скелет туловища образован**

- а. позвоночником и поясом верхних конечностей
- б. позвоночным столбом и грудной клеткой
- в. позвоночником и поясом нижних конечностей
- г. позвоночным столбом и черепом

**27. Истинными ребрами являются**

- а. с 1 по 6
- б. с 1 по 7
- в. с 8 по 10
- г. с 8 по 12

**28. Структурно-функциональной единицей кости является**

- а. надкостница
- б. остеон
- в. ретикулярная ткань
- г. метафиз

**29. Первые точки окостенения появляются в области**

- а. проксимального эпифиза
- б. дистального эпифиза
- в. диафиза
- г. гиалинового хряща

**30. Рост скелета и тела человека в целом обеспечивают соединения**

- а. синдесмозы
- б. суставы
- в. синостозы
- г. синхондрозы

**31. К осевому скелету относятся**

- а. кости верхних и нижних конечностей
- б. ключица, грудина, крестец
- в. тазовый пояс, голень, суставы стопы
- г. позвоночный столб, грудная клетка

**32. Позвоночный столб состоит из ... позвонков**

- а. 14-16
- б. 32-34
- в. 38-40
- г. 42-44

**33. Первый шейный позвонок называется**

- а. осевой
- б. базилярный

- в. остистый
  - г. атлант
- 34. Позвонкок, не имеющий тела и остистого отростка, это**
- а. I-й шейный
  - б. III-й шейный
  - в. XI-й грудной
  - г. V-й поясничный
- 35. Позвонкок, имеющий зуб называется**
- а. остистый
  - б. базилярный
  - в. осевой
  - г. атлант
- 36. Изгибы позвоночного столба, обращенные выпуклостью назад, называются**
- а. лордозами
  - б. сколиозами
  - в. горбом
  - г. кифозами
- 37. Самые длинные остистые отростки у позвонков ... отдела**
- а. шейного
  - б. грудного
  - в. поясничного
  - г. крестцового
- 38. В сагиттальной плоскости расположены остистые отростки позвонков ... отдела**
- а. шейного
  - б. грудного
  - в. поясничного
  - г. крестцового
- 39. Кость, состоящая из рукоятки, тела и мечевидного отростка**
- а. грудина
  - б. крестец
  - в. копчик
  - г. ключица
- 40. Длинная губчатая кость**
- а. лучевая
  - б. тазовая
  - в. ребро
  - г. позвонок
- 41. Пояс верхней конечности активно двигается в ... суставе**
- а. плечевом
  - б. грудино-ключичном
  - в. акромиально-ключичном
  - г. атланто-затылочном

**42. Переломы в области хирургической шейки чаще всего наблюдаются в ...кости**

- а.** локтевой
- б.** пястной
- в.** плечевой
- г.** бедренной

**43. Ключовидный отросток есть у кости**

- а.** затылочной
- б.** лопатки
- в.** лучевой
- г.** височной

**44. Ладьевидная, полулунная, трехгранная, гороховидная, кость-трапеция, трапециевидная, головчатая и крючковидная кости образуют**

- а.** предплюсну
- б.** пясть
- в.** плюсну
- г.** запястье

**45. Форма запястно-пястного суставов первого пальца кисти и стопы**

- а.** шаровидная
- б.** блоковидная
- в.** цилиндрическая
- г.** седловидная

**46. Движение предплечья внутрь называется**

- а.** ротация
- б.** супинация
- в.** оппозиция
- г.** пронация

**47. Вертлужная впадина образована телами костей**

- а.** надколенником, бедренной, большеберцовой
- б.** клиновидной, слезной, решетчатой
- в.** лопаткой, ключицей, грудиной
- г.** седалищной, лобковой, подвздошной

**48. Медиальный мениск повреждается у... кости**

- а.** бедренной
- б.** большеберцовой
- в.** локтевой
- г.** Малоберцовой

**49. Кости мозгового отдела черепа**

- а.** подъязычная, нижняя челюсть, затылочная, теменные
- б.** верхнечелюстные, сошник, височные, нижние носовые раковины, лобная
- в.** лобная, затылочная, решетчатая, клиновидная, теменные, височные
- г.** скуловые, носовые, слезные, решетчатая, клиновидная

**50. Кости лицевого отдела черепа**



- а. верхнечелюстные, небные, скуловые, носовые, слезные, нижние носовые раковины, сошник, подъязычная, нижняя челюсть
- б. лобная, решетчатая, клиновидная, височные, подъязычная, сошник, нижняя челюсть
- в. затылочная, небные, скуловые, носовые, слезные, клиновидная, нижние носовые раковины, сошник
- г. теменные, верхнечелюстные, небные, скуловые, носовые, слезные, сошник

**51. Гипофиз лежит в турецком седле ... кости**

- а. клиновидной
- б. решетчатой
- в. височной
- г. слезной

Вопросы для компьютерного тестирования по мышечной системе человека

**1. По направлению мышечных волокон различают мышцы**

- а. веретенообразные, косые, широкие
- б. сердечные, гладкие, поперечно-полосатые
- в. двубрюшные, двуглавые, сфинктеры
- г. двуперистые, одноперистые, сфинктеры

**2. Основные части мышцы**

- а. брюшко, сухожилия
- б. фасции, влагалища сухожилий
- в. синовиальные сумки, блоки мышц
- г. волокна, апоневрозы

**3. Соединительно-тканными чехлами мышц, названными Н.И.**

**Пироговым «мягким скелетом тела», являются**

- а. мембраны
- б. апоневрозы
- в. фасции
- г. синовии

**4. Мышечная ткань, сокращающаяся под действием воли человека**

- а. скелетная поперечно-полосатая
- б. гладкая
- в. сердечная поперечно-полосатая
- г. висцеральная

**5. Мимические мышцы прикрепляются к**

- а. лобной кости и костям лицевого черепа
- б. височной кости и костям лицевого черепа
- в. коже и костям лицевого черепа
- г. коже

**6. Скелетные мышцы построены из**

- а. гладкой мышечной ткани

- б. соединительной ткани
  - в. поперечно-полосатой мышечной ткани
  - г. эпителиальной ткани
- 7. Структурно-функциональная единица гладкой мышечной ткани**
- а. веретенообразная клетка
  - б. многоядерное волокно
  - в. кардиомиоцит
  - г. фиброцит
- 8. Мышцы, работающие в суставе в одном направлении, являются**
- а. антогонистами
  - б. двуглавыми
  - в. синергистами
  - г. гладкими
- 9. Мышца, лежащая под широчайшей мышцей спины**
- а. большая ромбовидная
  - б. мышца, поднимающая лопатку
  - в. трапецевидная
  - г. нижняя задняя зубчатая
- 10. Щель в нижнем отделе передней брюшной стенки, через которую проходит у мужчин семенной канатик, у женщин – круглая связка матки, образует**
- а. паховый канал
  - б. паховое кольцо
  - в. пупочное кольцо
  - г. лобковый симфиз
- 11. Мышца, начинающаяся на отростке лопатки и лежащая на передней поверхности плеча, называется**
- а. дельтовидная
  - б. подлопаточная
  - в. клювовидно-плечевая
  - г. двуглавая мышца плеча
- 12. Квадратный пронатор начинается от**
- а. медиального края локтевой кости
  - б. поперечных отростков шейных позвонков
  - в. медиального края лопатки
  - г. большого вертела бедренной кости
- 13. В отведении плеча участвуют**
- а. дельтовидная, надостная
  - б. подлопаточная, подостная
  - в. клювовидно-плечевая, широчайшая
  - г. двуглавая мышца плеча, дельтовидная
- 14. В сгибании бедра участвуют**
- а. медиальная, промежуточная и латеральная широкие мышцы бедра, прямая мышца бедра

б. близнецовые, грушевидная, квадратная мышца бедра, полуперепончатая

в. двуглавая мышца бедра, полуперепончатая, полусухожильная, большая приводящая

г. напрягатель широкой фасции бедра, прямая мышца бедра, подвздошно-поясничная, гребенчатая, портняжная

**15. Мышца, разгибающая бедро и отводящая его, а также фиксирующая таз и туловище при напряженном стоянии, называется**

а. малая ягодичная

б. средняя ягодичная

в. большая ягодичная

г. напрягатель широкой фасции бедра

**16. В супинации голени участвуют**

а. портняжная, тонкая

б. медиальная головка икроножной, полусухожильная

в. латеральная головка икроножной, двуглавая мышца бедра

г. напрягатель широкой фасции бедра, портняжная

**17. Мышца, участвующая в приведении и супинации стопы**

а. короткая малоберцовая

б. передняя большеберцовая

в. длинная малоберцовая

г. третья малоберцовая

**18. Мышцы, участвующие в отведении и пронации стопы**

а. короткая и длинная малоберцовые

б. передняя и задняя большеберцовые

в. мышцы подошвенной поверхности стопы

г. мышцы тыльной поверхности стопы

**19. Сократительный элемент мышечной ткани**

а. сарколемма

б. эндомиоцит

в. ядра

г. миофибриллы

**20. Белки миофибрилл - это**

а. фибриноген, фибрин

б. альбумин, глобулин

в. актин, миозин

г. гемоглобин, оксигемоглобин

### **Компьютерное тестирование по внутренним органам**

**1. Учение о внутренних органах называется**

а. неврология

б. спланхнология

в. ангиология

г. пульмонология

**2. В состав микрофлоры пищеварительного тракта входят**

- а. ферменты кишечного сока
  - б. кишечная палочка
  - в. соляная кислота
  - г. энтерокиназа
- 3. Стенка полых внутренних органов состоит из оболочек**
- а. рыхлой, волокнистой, серозной
  - б. гладкой, продольной, круговой
  - в. слизистой, мышечной, соединительнотканной
  - г. наружной, париетальной, висцеральной
- 4. Сосочки языка, обладающие общей чувствительностью (тактильной, болевой, температурной)**
- а. нитевидные
  - б. грибовидные
  - в. желобовидные
  - г. листовидные
- 5. Лимфоидное кольцо Пирогова-Вальдейера находится перед входом в**
- а. желудок
  - б. селезенку
  - в. печень
  - г. глотку
- 6. Функция миндалин**
- а. трофическая
  - б. защитная
  - в. респираторная
  - г. инкреторная
- 7. Дыхательные и пищеварительные пути перекрещиваются в**
- а. ротовой полости
  - б. глотке
  - в. зеве
  - г. хоанах
- 8. Сосочки языка, в которых расположены рецепторы вкусового анализатора (горькое, сладкое, кислое, соленое)**
- а. нитевидными, грибовидными, желобовидными
  - б. конусовидными, листовидными, грибовидными
  - в. грибовидными, желобовидными, листовидными
  - г. листовидными, нитевидными, конусовидными
- 9. Самая крупная из слюнных желез, расположенная спереди от наружного уха и ее секрет**
- а. подъязычная железа, вырабатывает белково-слизистый секрет
  - б. поднижнечелюстная железа, вырабатывает белково-слизистый секрет
  - в. одноклеточные железы слизистой оболочки рта, выделяют муцин
  - г. околоушная железа, выделяет серозный секрет
- 10. К внутренним органам относятся органы**
- а. эндокринной, пищеварительной, нервной систем
  - б. сердечно-сосудистой, лимфатической, кровеносной систем

- в. легкие, сердце, почки, печень, желудок, сосуды
  - г. пищеварительной, дыхательной, мочеполовой систем
- 11. Утолщенный циркулярный слой мышц в пищеварительном тракте образует**
- а. заслонку
  - б. фасцию
  - в. брыжейку
  - г. сфинктер
- 12. Орган, расположенный справа под диафрагмой**
- а. селезенка
  - б. желудок
  - в. печень
  - г. пищевод
- 13. Секрет пищеварительного тракта, предохраняющий от механических и химических воздействий**
- а. ренин
  - б. пепсин
  - в. липаза
  - г. муцин
- 14. Отделы тонкого кишечника**
- а. тощая, сигмовидная, ободочная
  - б. двенадцатиперстная, тощая, подвздошная
  - в. сигмовидная, слепая, прямая
  - г. слепая, ободочная, сигмовидная
- 15. Кишка, окружающая головку поджелудочной железы**
- а. тощая
  - б. слепая
  - в. двенадцатиперстная
  - г. ободочная
- 16. Протоки печени и поджелудочной железы, открываются в подслизистую оболочку ... кишки**
- а. слепой
  - б. сигмовидной
  - в. двенадцатиперстной
  - г. ободочной
- 17. Фермент кишечного сока, расщепляющий жиры**
- а. трипсиноген
  - б. амилаза
  - в. пепсиноген
  - г. липаза
- 18. Отделы толстого кишечника**
- а. слепая, ободочная, прямая
  - б. двенадцатиперстная, подвздошная, червеобразный отросток
  - в. подвздошная, тощая, восходящая ободочная
  - г. ободочная, сигмовидная, прямая

**19.Образование брюшины, переходящее с органа на орган**

- а. связка
- б. брыжейка
- в. сальник
- г. сальниковая лента

**20.Удвоение висцерального листка брюшины, фиксирующее орган на задней стенке брюшной полости**

- а. брыжейка
- б. свободная лента
- в. связки
- г. гаустры

**21.Клапан между тонким и толстым кишечником**

- а. кардиальный
- б. илеоцекальный
- в. пилорический
- г. сигмовидный

**22.Наружная оболочка пищевода**

- а. фасция
- б. брюшина
- в. серозная
- г. адвентиция

**23.К кривизнам желудка прикрепляются**

- а. брыжейки
- б. сальники
- в. перикард
- г. свободные ленты

**24.По всей длине толстого кишечника расположены ленты**

- а. ободочная, сигмовидная, мышечная
- б. восходящая, поперечная, нисходящая
- в. свободная, брыжеечная, сальниковая
- г. продольная, гладкая, мышечная

**25.Ленты толстого кишечника образованы ... слоем**

- а. соединительнотканном
- б. серозном
- в. продольным мышечным
- г. циркулярным мышечным

**26. Воздухоносные пути выстланы ... эпителием**

- а. цилиндрическим
- б. мерцательным
- в. кубическим
- г. плоским

**27.Хрящи передней поверхности гортани**

- а. черпаловидный, щитовидный
- б. рожковидный, перстневидный
- в. щитовидный, перстневидный

- г. зерновидный, клиновидный
- 28.Хрящ, пластины которого образует кадык в период полового созревания, называется**
- а. перстневидный
  - б. надгортанник
  - в. рожковидный
  - г. щитовидный
- 29.Углубление между голосовыми складками образует**
- а. морганьевы желудочки
  - б. голосовую щель
  - в. ложные голосовые складки
  - г. межхрящевой треугольник
- 30.Ворота легкого располагаются на поверхности**
- а. медиальной
  - б. диафрагмальной
  - в. реберной
  - г. латеральной
- 31.Структурно-функциональная единица легкого**
- а. альвеола
  - б. сегмент
  - в. доля
  - г. ацинус
- 32.В ворота легкого входят**
- а. воротная вена с артериальной кровью
  - б. легочная артерия с венозной кровью
  - в. легочная вена с артериальной кровью
  - г. легочная артерия с артериальной кровью
- 33.Дыхательный объем легких включает**
- а. количество вдыхаемого и выдыхаемого в покое воздуха
  - б. количеств остающегося в легких воздуха после максимального выдоха
  - в. наибольшее количество воздуха, выдыхаемого после максимального вдоха
  - г. количество воздуха, содержащееся в легких при максимальном вдохе
- 34. Стенка альвеолы образована**
- а. мерцательным эпителием
  - б. однослойным плоским эпителием
  - в. эндотелием
  - г. мезотелием
- 35.Серое вещество продолговатого мозга, регулирующее функции дыхательной системы**
- а. двигательным центром
  - б. мотонейроном
  - в. синапсом
  - г. дыхательным центром
- 36.Корень легкого образуют**

- а. аорта и воротная вена
  - б. трахея и альвеолы
  - в. главный бронх, сосуды и нервы
  - г. верхняя полая вена и легочные вены
- 37. Легочный газообмен происходит между**
- а. альвеолами и капиллярами
  - б. альвеолами и венулами
  - в. бронхиолами и артериями
  - г. лимфой и кровью
- 38. Система, выделяющая продукты обмена веществ из организма**
- а. эндокринная
  - б. мочева
  - в. пищеварительная
  - г. дыхательная
- 39. Оболочки почки**
- а. серозная, слизистая, мышечная
  - б. почечная фасция, жировая и фиброзная капсулы
  - в. гладкомышечная, соединительнотканная, эпителиальная
  - г. ретикулярная, адвентициальная, паренхима
- 40. Наружный слой почки**
- а. корковый
  - б. мозговой
  - в. паренхиматозный
  - г. жировой
- 41. Моча в почке образуется из**
- а. форменных элементов крови
  - б. венозной крови
  - в. плазмы крови
  - г. воды
- 42. Первичная моча образуется в**
- а. извитых канальцах первого порядка
  - б. почечном тельце
  - в. петле Генле
  - г. почечных чашечках
- 43. Структурно-функциональная единица почки**
- а. собирательные почечные трубочки
  - б. почечные чашечки
  - в. петля Генле
  - г. нефрон
- 44. Барьерная функция печени - это**
- а. фагоцитоз
  - б. защитный синтез
  - в. гемопоэз
  - г. фильтрация ядовитых веществ
- 45. В печень входит**



- а. печеночная артерия и воротная вена
  - б. нижняя полая вена
  - в. чревный ствол
  - г. верхняя полая вена
- 46. Желчь образуется в**
- а. желчном пузыре
  - б. двенадцатиперстной кишке
  - в. гепатоцитах
  - г. поджелудочной железе
- 47. Из ворот печени выходит**
- а. пузырной проток
  - б. желчный проток
  - в. печеночная вена
  - г. общий печеночный проток
- 48. Поджелудочная железа вырабатывает**
- а. муцин и ферменты
  - б. пепсиноген и глюкагон
  - в. ферменты и гормоны
  - г. инсулин и энтерокиназу
- 49. Функции поджелудочной железы**
- а. защитная и кроветворная
  - б. экзокринная и ферментативная
  - в. эндокринная и экзокринная
  - г. фагоцитоз и эритропоэз
- 50. Ворота печени находятся в борозде**
- а. правой продольной
  - б. поперечной
  - в. левой продольной
  - г. серповидной
- 51. Кровеносная система печеночной доли называется сетью**
- а. чудесной артериальной
  - б. желчных протоков
  - в. чудесной венозной
  - г. воротной сетью

### **Компьютерное тестирование по сердечно-сосудистой системе**

- 1. Наука, изучающая сосудистую систему**
- а. кардиология
  - б. артрология
  - в. ангиология
  - г. валеология
- 2. В сердце входят**
- а. верхняя полая вена и легочный ствол
  - б. четыре легочные вены и аорта

- в. легочный ствол и нижняя полая вена
- г. четыре легочные вены и полые вены

**3. В состав всех слоев стенки артерии входят**

- а. коллагеновые волокна
- б. эластические волокна
- в. поперечнополосатая ткань
- г. фиброзные кольца

**4. Малый круг кровообращения начинается в**

- а. правом желудочке артерией с венозной кровью
- б. правом желудочке веной с венозной кровью
- в. левом желудочке аортой
- г. левом желудочке нижней полую веной

**5. Двустворчатый (митральный) клапан расположен между**

- а. левым желудочком и правым желудочком
- б. правым предсердием и правым желудочком.
- в. левым предсердием и правым предсердием
- г. левым предсердием и левым желудочком

**6. Внутренний слой сердца**

- а. миокард
- б. эндокард
- в. эпикард
- г. перикард

**7. Между мышечными слоями предсердий и желудочков расположены**

- а. сухожильные хорды
- б. перегородки
- в. фиброзные кольца
- г. клапаны

**8. Перикард - это**

- а. клапан сердца
- б. околосердечная сумка
- в. проводящая система сердца
- г. средний слой сердца

**9. Обратному току крови по венам препятствуют**

- а. проводящая система
- б. фиброзные кольца
- в. вставочные диски
- г. клапаны

**10. Вены несут венозную кровь в**

- а. левое предсердие
- б. левый желудочек
- в. правый желудочек
- г. правое предсердие

**11. Легочные вены несут артериальную кровь в**

- а. правое предсердие
- б. левое предсердие

- в. левый желудочек
  - г. правый желудочек
- 12. Из правого желудочка выходит**
- а. аорта
  - б. легочный ствол
  - в. нижняя полая вена
  - г. правая легочная вена
- 13. Одна из функций малого круга кровообращения**
- а. поддержание постоянной температуры тела
  - б. тканевой газообмен
  - в. легочный газообмен
  - г. выведение продуктов обмена веществ
- 14. От дуги аорты отходят**
- а. десять пар межреберных артерий
  - б. венечные артерии
  - в. плечеголовной ствол, левая общая сонная и левая подлючичная артерии
  - г. позвоночная и внутренняя грудная артерии
- 15. Самая крупная артерия**
- а. легочный ствол
  - б. общая сонная артерия
  - в. аорта
  - г. плечеголовной ствол
- 16. Крупные артерии, кровоснабжающие головной мозг**
- а. щито-шейный ствол и внутренняя сонная
  - б. поперечная артерия шеи и венечная
  - в. наружная сонная и менингеальная
  - г. внутренняя сонная и позвоночная
- 17. Непарные органы брюшной полости кровоснабжаются артериями**
- а. диафрагмальной, срединной крестцовой, печеночной
  - б. щито-шейным стволом, базилярной, надчревной
  - в. надпочечной, яичковой, маточной
  - г. чревным стволом, верхней брыжеечной и нижней брыжеечной
- 18. Кровеносные сосуды, имеющие в стенке больше эластических волокон**
- а. магистральные
  - б. легочные вены
  - в. внутриорганные
  - г. присердечные
- 19. Самая крупная вена**
- а. верхняя полая
  - б. непарная
  - в. воротная
  - г. нижняя полая
- 20. Вена, собирающая кровь от непарных органов брюшной полости**
- а. яремная

- б. воротная
  - в. парная
  - г. полунепарная
- 21. Кровь от головного мозга собирается в ... вену**
- а. наружную яремную
  - б. плечеголовную
  - в. воротную
  - г. внутреннюю яремную
- 22. Воротная вена собирает кровь от всех непарных органов брюшной полости, за исключением**
- а. селезенки
  - б. печени
  - в. поджелудочной железы
  - г. желудка
- 23. Лимфатический проток, открывающийся в левый венозный угол**
- а. правый
  - б. левый
  - в. магистральный
  - г. грудной
- 24. При слиянии лимфатических капилляров образуются**
- а. лимфатические протоки
  - б. лимфатические узлы
  - в. лимфатические сосуды
  - г. лимфатические стволы
- 25. Биологические фильтры иммунной системы**
- а. лимфатические узлы
  - б. лимфатические протоки
  - в. лимфатические сосуды
  - г. лимфатические капилляры
- 26. Орган иммуногенеза**
- а. печень
  - б. селезенка
  - в. поджелудочная железа
  - г. надпочечник
- 27. Месторасположение тимуса**
- а. костномозговые полости
  - б. в левом подреберье
  - в. позади рукоятки грудины
  - г. в турецком седле
- 28. Стволовые клетки красного костного мозга участвуют в**
- а. гемопоэзе
  - б. фагоцитозе
  - в. гомеостазе
  - г. тромбоцитозе
- 29. Селезенка расположена**

- а. в правом подреберье
- б. над диафрагмой
- в. за сердцем
- г. в левом подреберье

**Компьютерное тестирование по анатомии органов и систем регулирования и управления двигательной деятельностью человека**

**1. Железы смешанной секреции**

- а. щитовидная, гипофиз
- б. гипоталамус, эпифиз
- в. поджелудочная, половые
- г. паращитовидные, надпочечники

**2. Эндокринная железа, управляющей работой всех желез внутренней секреции**

- а. щитовидная
- б. гипофиз
- в. вилочковая
- г. Поджелудочная

**3. Гормоны гипофиза, регулирующие работу эндокринных желез**

- а. андрогены
- б. альдостерон
- в. соматомедины
- г. тропные

**4. Железа, синтезирующая органические вещества, содержащие йод**

- а. вилочковая
- б. гипофиз
- в. щитовидная
- г. эпифиз

**5. Мужские половые гормоны -**

- а. эстрогены
- б. адреналин
- в. андрогены
- г. липокаин

**6. Гормоны, регулирующие пигментный обмен**

- а. мелатонин
- б. соматотропин
- в. тимозин
- г. катехоламин

**7. Сахарный диабет наблюдается при недостаточной функции ... железы**

- а. поджелудочной
- б. паращитовидной
- в. вилочковой
- г. щитовидной

**8. Гиперфункция паращитовидных желез приводит к**

- а. гигантизму

- б. гипогликемическому шоку
- в. появлению эндокринного зоба
- г. отложению кальция в сосудах и почках

**9. Щитовидная железа расположена**

- а. на передней поверхности шеи спереди гортани
- б. забрюшинно в толще околопочечного жирового тела
- в. в верхней части переднего средостения
- г. в гипофизарной ямке турецкого седла

**10. Эпифиз расположен**

- а. у ворот печени
- б. в гипофизарной ямке турецкого седла
- в. между верхними холмиками четверохолмия
- г. позади грудины

**11. Гормон поджелудочной железы, регулирующий содержание сахара в крови**

- а. адреналин
- б. тироксин
- в. тропный
- г. инсулин

**12. Нервная ткань состоит из**

- а. нейроцитов и нейронов
- б. нервных волокон и параганглиев
- в. нервных клеток и клеток нейроглии
- г. актина и тропонина

**13. Нейрон состоит из**

- а. нейроглии и волокон
- б. аксонов и дендрита
- в. дендритов, тела, аксона
- г. нейрофиламентов и нейрофибрилл

**14. Отростки, собирающие информацию и несущие ее к телу клетки**

- а. аксоны
- б. дендриты
- в. нейриты
- г. нейроглия

**15. Классификация нервных клеток по функции**

- а. афферентные, эфферентные, вставочные
- б. чувствительные, сенсорные, рецепторные
- в. эфферентные, вегетативные, исполнительные
- г. ассоциативные, комиссуральные, контактные

**16. Чувствительная информация от рецепторов трансформируется в нервный импульс в ...**

- а. передних рогах спинного мозга
- б. спинно-мозговом узле
- в. боковых рогах спинного мозга
- г. задних рогах спинного мозга

- 17. Нервные пути, передающие нервные импульсы от ЦНС к рабочим органам (мышцам, железам)**
- а. сенсорными
  - б. рецепторными
  - в. эфферентными
  - г. афферентными
- 18. Цепь нейронов, являющаяся материальной основой рефлекса**
- а. белое вещество
  - б. серое вещество спинного мозга
  - в. спинно-мозговой узел
  - г. рефлекторная дуга
- 19. Экстрапирамидная система начинается от ... ядра**
- а. зубчатого
  - б. красного
  - в. шатрового
  - г. хвостатого
- 20. Борозда конечного мозга, в которой расположен зрительный анализатор**
- а. теменно-затылочная
  - б. парагиппокамповая
  - в. шпорная
  - г. поясная
- 21. Двигательный анализатор локализован в извилине**
- а. верхней лобной
  - б. прецентральной
  - в. верхней теменной
  - г. средней височной
- 22. Локализация коркового центра общей чувствительности**
- а. постцентральная извилина
  - б. средняя лобная извилина
  - в. теменная доля
  - г. шпорная борозда
- 23. Место локализации миндалевидного тела -**
- а. гипоталамус
  - б. продолговатый мозг
  - в. мозжечок
  - г. базальные ядра
- 24. Ассоциативные нервные волокна соединяют**
- а. правое и левое полушария конечного мозга
  - б. полушария конечного мозга с мозжечком
  - в. участки одной доли мозга
  - г. таламус и кору полушарий
- 25. Крупным подкорковым чувствительным центром промежуточного мозга является**
- а. гипоталамус

- б. эпителиум
- в. таламус
- г. метаталамус

**26. В области переднего крючка парагиппокампальной извилины височной доли мозга расположен анализатор**

- а. чувствительный
- б. двигательный
- в. зрительный
- г. обонятельный

**27. В затылочной доле полушария, по краям шпорной борозды помещается анализатор**

- а. зрительный
- б. вкусовой
- в. двигательный
- г. чувствительный

**28. Двигательный анализатор сложно-координированных движений находится в**

- а. нижней теменной доле
- б. верхней теменной доле
- в. нижней лобной извилине
- г. верхней височной извилине

**29. Функции чувствительных нейронов заключаются в передаче**

- а. нервных импульсов мышцам
- б. с нейрона на нейрон в головном мозге
- в. информации от органов в мозг
- г. информации из мозга к органам

**30. Тело вставочного нейрона расположено в ... спинного мозга**

- а. передних рогах
- б. боковых рогах
- в. центре серого вещества
- г. задних рогах

**31. Функция двигательного нейрона заключается в передаче**

- а. информации от внутренних органов в мозг
- б. с нейрона на нейрон в головном мозге
- в. нервных импульсов к симпатическому стволу
- г. нервных импульсов к железам и мышцам

**32. Вспомогательным аппаратом глаза являются**

- а. желтое пятно, сетчатка, радужка
- б. роговица, ресничное тело, склера
- в. конъюнктивы, мышцы, слезный аппарат, веки
- г. радужка, склера, зрительный нерв, пигментный эпителий

**33. Способность различать цвета и их оттенки обеспечивают**

- а. колбочки
- б. ниточки
- в. палочки



- г. волоски
- 34. Световые раздражения воспринимают**
- а. колбочки
  - б. ниточки
  - в. палочки
  - г. волоски
- 35. Приспособление глаза к наилучшему видению на близком и далеком расстоянии**
- а. дальнорезкость
  - б. близорезкость
  - в. миопия
  - г. аккомодация
- 36. Барабанная перепонка служит границей между**
- а. средним ухом и внутренним
  - б. внутренним и носоглоткой
  - в. спиральным каналом и перепончатым лабиринтом
  - г. средним и носоглоткой
- 37. Слуховые ощущения возникают в**
- а. нижней лобной извилине
  - б. центральной борозде
  - в. затылочной борозде
  - г. верхней височной извилине
- 38. Орган обоняния находится в слизистой оболочке**
- а. парасинусальной извилины
  - б. верхней носовой раковины
  - в. обонятельной луковицы
  - г. спирального органа
- 39. Химические раздражения от вкусовых почек сосочков языка проводятся в виде импульсов по волокнам нервов**
- а. лицевого и языкоглоточного
  - б. тройничного и подбородочно-подъязычного
  - в. вкусового и носоресничного
  - г. блуждающего и нижнечелюстного
- 40. Появление загара объясняется скоплением в клетках глубокого слоя эпидермиса пигмента**
- а. меланина
  - б. тироксина
  - в. паратирина
  - г. фолликулина
- 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

1) Основная литература:

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и

спортивной морфологии): Учебник для студентов физической культуры/ Под ред. Б.А.Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М: Олимпия, 2018.

2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека [Электронный ресурс] : учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / ред.: Б.А. Никитюк, ред.: А.А. Гладышева, ред.: Ф.В. Судзиловский, М.Ф. Иваницкий .– 14-е изд. – М. : Спорт, 2018 .– 624 с. : ил. – ISBN 978-5-9500179-2-6 .– Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641133/info> .

3. Самусев Р.П., Липченко В.Я. Анатомия человека. Учебник для высших учеб.завед. – М: Медицина, 2011.

4. Самусев Р.П., Липченко В.Я., Атлас анатомии человека. – М.: «Медицина», 2011.

5. Динамическая анатомия [Электронный ресурс]: Методические рекомендации / Савостьянова Е.Б., Силаева Л.В., Савченко Е.Л., Титова Е.П. – М.: РГУФКСМиТ, 2014.– 19 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/301924/info>

## 2) Дополнительная литература:

1. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учебник. М.Р. Сапин, В.И. Сивоглаз. – 5-е изд. – М.: Изд. центр «Академия», 2005.

2. Антропология: Курс лекций. В.Е. Дерябин. – М.: Изд-во Московского университета, 2009.

3. Антропология: учебник. Е.Н. Хрисанфова, И.В. Перевозчиков. – 4-е изд. – М.: Изд-во Моск. ун-та: Наука, 2008.

4. Морфология человека/ Под ред. Б.А. Никитюка, В.П. Чтецова. – М.: изд-во МГУ, 1990.

5. Сапин М.Р., Билич Г.Л. Анатомия человека: В 2-х кн. Учебник. Изд. «Оникс, Альянс-В», 2000.

6. Самусев Р.П., Липченко В.Я., Русско-латинский атлас анатомии человека. – М.: «Медицина», 2008.

7. Савостьянова, Е.Б. Тесты по анатомии человека [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов РГУФКСМиТ / Е.Б. Савостьянова, Е.Л.

Савченко, Л.В. Силаева. – М. : РГУФКСМиТ, 2009 .– 45 с. – Режим доступа:  
<https://lib.rucont.ru/efd/202896/info>

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

1. <http://www.sportedu.ru/>
2. <http://www.vesti-nauka.ru> – сайт новостей в науке;
3. <http://www.lenta.ru/science> – сайт новостей в науке;
4. <http://www.dic.academic.ru>;
5. <http://www.nedug.ru/library>.
6. <http://window.edu.ru>
7. <http://humbio.ru>
8. <http://meduniver.com/Medical/Anatom/421/html>;
9. <http://www.anatomy.tj/> – Анатомический атлас;
10. <http://www.anatomus.ru/> – Анатомия человека;
11. <http://www.anatomiya-atlas.ru/> – Атлас анатомии человека, анатомия в картинках;
12. <http://nmu-student.narod.ru/anatomysapin/> – Электронный учебник Сапина М.Р.;
13. <http://www.anatomiya-portal.info/> – Анатомический портал;
14. <http://slovar-anatomy.ru/> – Словарь анатомии человека;
15. <http://www/e-anatomy.ru/> – Анатомия. Виртуальный атлас.

Строение Человека;

16. <http://www.allanatomy.ru/> – Анатомия человека
17. <http://www.alleng.ru/edu/biol.htm> – Образовательный ресурс

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

- Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15

- Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
- Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
- Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

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

***Отечественные базы данных:***

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
4. Информационно-правовое обеспечение – Гарант [www.garant.ru](http://www.garant.ru)
5. *Primal Pictures* на *Ovid* полный список продуктов трехмерных анатомических моделей человека (на CD) (электронная база, доступная для просмотра в библиотеке комн.120)

***Зарубежные базы данных:***

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

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

1. Мультимедийные классы, 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 с комплектом аудиторной мебели, ученической доской
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети Internet и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Секционные залы (учебные аудитории) для проведения практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской, набором таблиц, муляжей, барельефов.

5. Анатомический музей, включающий натуральные экспонаты по всем системам и органам человека, муляжи, модели, скелеты для проведения занятий, самостоятельной работы студентов и экскурсий. Учебный класс с интерактивной доской, телевизором и персональным компьютером с выходом в сеть Internet.

6. Гистологическая лаборатория с микроскопами и гистологическими препаратами.

7. Компьютерный класс с персональными компьютерами с программным обеспечением, с возможностью подключения к сети Internet и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

8. Антропологическая лаборатория, включающая анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас»; анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас-Спорт»; комплекты инструментов для антропометрических измерений; плантограф, динамометры, медицинские весы.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Б1.О.07 Анатомия человека для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилям** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **очная форма обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Анатомии и биологической антропологии.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации на очной форме: 1 и 2 семестр *экзамены.*

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

#### I семестр

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | <i>Скелет верхней и нижней конечностей</i>               | <i>4-5 недели</i>                                    | <i>10</i>                  |
| 2 | <i>Скелет туловища и головы</i>                          | <i>7-8 недели</i>                                    | <i>10</i>                  |
| 3 | <i>Мышцы туловища и головы</i>                           | <i>10-11 недели</i>                                  | <i>10</i>                  |
| 4 | <i>Мышцы верхней и нижней конечностей</i>                | <i>13-14 недели</i>                                  | <i>10</i>                  |
| 5 | <i>Динамическая анатомия (контрольная работа)</i>        | <i>15 недели</i>                                     | <i>20</i>                  |
| 6 | <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  
в первом семестре*

|   | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Максимально<br/>е кол-во<br/>баллов</b> |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1 | <i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Опорно-двигательный аппарат человека»: «Этапы остеогенеза»</i>                                                                                                                                                                             | 5                                          |
| 2 | <i>Выступление на семинаре «Анатомия на живом». Студент рассказывает об основных движениях в своем виде спорта, показывает на натурщике места прикрепления и расположения мышц, совершающих различные движения, работу этих мышц и оси, вокруг которых совершаются эти движения.</i> | 10                                         |
| 3 | <i>Подготовка доклада «Строение и функции брюшного пресса и диафрагмы»</i>                                                                                                                                                                                                           | 5                                          |
| 4 | <i>Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название) по разделу «Опорно-двигательный аппарат человека»</i>                                                                                                                                                               | 5                                          |
| 5 | <i>Написание реферата по теме «Влияние активных двигательных режимов на изменения в скелете спортсменов»</i>                                                                                                                                                                         | 15                                         |
| 6 | <i>Презентация по теме «Строение и функция разных видов мышечной ткани. Гиперплазия и гипертрофия»</i>                                                                                                                                                                               | 10                                         |

**II семестр**

|   | <b>Форма оценочного средства текущего контроля<br/>успеваемости</b> | <b>Сроки<br/>проведения<br/>на очной<br/>форме<br/>обучения<br/>(в неделях)<sup>1</sup></b> | <b>Максимальное<br/>кол-во баллов</b> |
|---|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | <i>Внутренние органы</i>                                            | 31                                                                                          | 15                                    |
| 2 | <i>Сосудистая система</i>                                           | 35                                                                                          | 15                                    |
| 3 | <i>Центральная нервная система</i>                                  | 39                                                                                          | 15                                    |
| 4 | <i>Периферическая нервная система</i>                               | 41-42                                                                                       | 15                                    |
| 5 | <i>Посещение занятий</i>                                            | <i>В течение<br/>семестра</i>                                                               | 10                                    |
|   | <b>Экзамен</b>                                                      |                                                                                             | <b>30</b>                             |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                        |                                                                                             | <b>100 баллов</b>                     |

**\*При сдаче микрозачетов и контрольной работы студент отвечает на вопросы лекционного курса по данной теме.**

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия  
во втором семестре*

|  | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b> | <b>Максимальное<br/>кол-во баллов</b> |
|--|--------------------------------------------|---------------------------------------|
|--|--------------------------------------------|---------------------------------------|

|   |                                                                                                                                                   |    |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | Контрольная работа по разделу(модулю) «Сердечно-сосудистая система»: «Строение аорты и области ее кровоснабжения»                                 | 5  |
| 3 | Выступление на семинаре «Железы пищеварительной системы». Студент рассказывает о строении, местоположении и функциях печени                       | 10 |
| 4 | Подготовка доклада «Нервно-гуморальная регуляция работы сердца»                                                                                   | 5  |
| 5 | Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название) «Отделы головного мозга и их основные функции»                                      | 5  |
| 6 | Написание реферата по теме «Физиологические механизмы пищеварения»                                                                                | 15 |
| 7 | Презентация по теме «Рефлекторный принцип регуляции двигательной деятельности человека. Физиологические механизмы образования условных рефлексов» | 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 мероприятия при прохождении практики. 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      |



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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

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

**«Б1.О.07 Анатомия человека»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Профиль: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *очная*  
Год набора 2020г.

Москва – 2019г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **6** зачетных единиц.

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *1 и 2 семестр.*

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

**Цель освоения дисциплины** – создать у студентов целостное представление о строении и функционировании организма и его адаптации к различным средовым факторам.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                                                     | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                   |                                   |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                  | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                             | Ючная форма обучения<br>(1 поток)              | Очная форма обучения<br>(2 поток) | Очная форма обучения<br>(3 поток) |
| 1                | 3                                                                                                                                                                                                                                                          | 5                                              | 6                                 | 7                                 |
| <b>ОПК-1</b>     | <b>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b>                      |                                                |                                   |                                   |
| <b>ОПК-1.1</b>   | <b>Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;</b> | <b>1</b>                                       | <b>1</b>                          | <b>1</b>                          |
| <b>ОПК-1.6</b>   | <b>Знает анатомо-морфологические особенности, физиологические функции основных органов и</b>                                                                                                                                                               | <b>1</b>                                       | <b>1</b>                          | <b>1</b>                          |

|                 |                                                                                                                                                                                        |          |          |          |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
|                 | <i>систем человека в возрастном и половом аспекте;</i>                                                                                                                                 |          |          |          |
| <i>ОПК-1.9</i>  | <i>Знает анатомо-физиологические, биохимические и биомеханические основы развития физических качеств;</i>                                                                              | <i>1</i> | <i>1</i> | <i>1</i> |
| <b>ОПК-2</b>    | <b>Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</b>                                                                                               | <i>2</i> | <i>2</i> | <i>2</i> |
| <i>ОПК-2.4</i>  | <i>Знает критерии спортивного отбора (анатомо-физиологические, биомеханические и др.);</i>                                                                                             | <i>2</i> | <i>2</i> | <i>2</i> |
| <i>ОПК-2.8</i>  | <i>Умеет определять показатели физического развития человека;</i>                                                                                                                      | <i>2</i> | <i>2</i> | <i>2</i> |
| <i>ОПК-2.12</i> | <i>Имеет опыт проведения антропометрических измерений для оценки физического развития;</i>                                                                                             | <i>2</i> | <i>2</i> | <i>2</i> |
| <b>ОПК-9</b>    | <b>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</b> | <i>2</i> | <i>2</i> | <i>2</i> |
| <i>ОПК-9.1</i>  | <i>Знает методы измерения и оценки физического развития, двигательных качеств занимающихся;</i>                                                                                        | <i>2</i> | <i>2</i> | <i>2</i> |
| <i>ОПК-9.12</i> | <i>Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития;</i>                                                                               | <i>2</i> | <i>2</i> | <i>2</i> |

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **6 зачетных единиц, 216 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) |
|---|-------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|   |                   |         |                                                                                                                         |                                               |

|                                                                                 |                                                                     | 1 поток  | 2 поток  | 3 поток  | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|--------------------------|---------------------------|------------------------|----------|--|
| <b>І семестр</b>                                                                |                                                                     |          |          |          |                          |                           |                        |          |  |
| <b>Часть I. Человек как часть живой природы</b>                                 |                                                                     |          |          |          |                          |                           |                        |          |  |
| <b>Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы</b>         |                                                                     | <b>І</b> | <b>І</b> | <b>І</b> |                          | <b>4</b>                  | <b>3</b>               |          |  |
| 1.1.                                                                            | Уровни организации живой материи. Разнообразие форм живой природы   | <b>І</b> | <b>І</b> | <b>І</b> |                          |                           | <b>1</b>               |          |  |
| 1.2.                                                                            | Клеточный уровень организации живой материи                         | <b>І</b> | <b>І</b> | <b>І</b> |                          | <b>2</b>                  |                        |          |  |
| 1.3.                                                                            | Тканевый уровень организации живой материи                          | <b>І</b> | <b>І</b> | <b>І</b> |                          | <b>2</b>                  | <b>2</b>               |          |  |
| <b>Раздел 2. Биология развития</b>                                              |                                                                     | <b>І</b> | <b>І</b> | <b>І</b> |                          | <b>4</b>                  | <b>4</b>               |          |  |
| 2.1.                                                                            | Размножение организмов и эмбриональное развитие                     | <b>І</b> | <b>І</b> | <b>І</b> |                          | <b>2</b>                  | <b>2</b>               |          |  |
| 2.2.                                                                            | Эмбриогенез человека                                                | <b>І</b> | <b>І</b> | <b>І</b> |                          | <b>2</b>                  | <b>2</b>               |          |  |
| <b>Часть II. Общетеоретические основы функциональной анатомии</b>               |                                                                     |          |          |          |                          |                           |                        |          |  |
| <b>Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека</b> |                                                                     | <b>І</b> | <b>І</b> | <b>І</b> | <b>12</b>                | <b>22</b>                 | <b>34</b>              |          |  |
| 3.1                                                                             | Введение в функциональную анатомию                                  | <b>І</b> | <b>І</b> | <b>І</b> | <b>2</b>                 |                           |                        |          |  |
| 3.2                                                                             | Скелет человека. Его строение и функции                             | <b>І</b> | <b>І</b> | <b>І</b> | <b>2</b>                 |                           |                        |          |  |
| 3.3.                                                                            | Кости черепа                                                        | <b>І</b> | <b>І</b> | <b>І</b> |                          | <b>2</b>                  | <b>2</b>               |          |  |
| 3.4.                                                                            | Кости позвоночного столба и грудной клетки                          | <b>І</b> | <b>І</b> | <b>І</b> |                          | <b>2</b>                  | <b>2</b>               |          |  |
| 3.5.                                                                            | Кости верхней конечности                                            | <b>І</b> | <b>І</b> | <b>І</b> |                          | <b>2</b>                  | <b>2</b>               |          |  |
| 3.6.                                                                            | Кости нижней конечности                                             | <b>І</b> | <b>І</b> | <b>І</b> |                          | <b>2</b>                  | <b>2</b>               |          |  |
| 3.7.                                                                            | Соединения костей. Классификация соединений. Классификация суставов | <b>І</b> | <b>І</b> | <b>І</b> | <b>2</b>                 |                           |                        |          |  |

|                                        |                                                                                     |   |   |   |    |    |    |   |                |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|----|----|---|----------------|
| 3.8.                                   | Соединения черепа                                                                   | I | I | I |    | 2  | 2  |   |                |
| 3.9.                                   | Соединения позвоночного столба и грудной клетки                                     | I | I | I |    | 2  | 4  |   |                |
| 3.10.                                  | Строение и функции суставов верхней конечности человека                             | I | I | I | 2  |    | 4  |   |                |
| 3.11.                                  | Соединения костей нижней конечности человека                                        | I | I | I | 2  |    | 4  |   |                |
| 3.12.                                  | Анатомические и физиологические особенности мышечной ткани                          | I | I | I | 2  |    |    |   |                |
| 3.13.                                  | Физиология нервно-мышечного аппарата                                                | I | I | I |    | 2  |    |   |                |
| 3.14.                                  | Мышцы шеи и головы                                                                  | I | I | I |    | 2  |    |   |                |
| 3.15.                                  | Мышцы туловища                                                                      | I | I | I |    | 2  | 2  |   |                |
| 3.16.                                  | Функции мышц верхней конечности                                                     | I | I | I |    | 2  | 4  |   |                |
| 3.17.                                  | Функции мышц нижней конечности                                                      | I | I | I |    | 2  | 4  |   |                |
| 3.18.                                  | Морфокинезиологический анализ работы конечностей                                    | I | I | I |    |    | 2  |   |                |
| <b>Раздел 4. Динамическая анатомия</b> |                                                                                     | I | I | I | 2  | 4  | 10 |   |                |
| 4.1.                                   | Динамическая анатомия положений и движений тела человека                            | I | I | I | 2  |    | 2  |   |                |
| 4.2.                                   | Динамическая анатомия циклических и ациклических движений тела                      | I | I | I |    | 2  |    |   |                |
| 4.3.                                   | Динамическая анатомия вращательных движений тела                                    | I | I | I |    | 2  |    |   |                |
| 4.4.                                   | Смещаемость внутренних органов человека при изменении положений тела в пространстве | I | I | I |    |    | 2  |   |                |
| 4.5.                                   | Анатомический анализ положений и движений тела человека.                            | I | I | I |    |    | 6  |   |                |
| <b>Итого часов 1 семестр:</b>          |                                                                                     |   |   |   | 14 | 34 | 51 | 9 |                |
| <b>Форма промежуточной</b>             |                                                                                     |   |   |   |    |    |    |   | <b>Экзамен</b> |

|                                                                                                                  |                                                          |           |           |           |          |           |           |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|--|--|
| <b>аттестации</b>                                                                                                |                                                          |           |           |           |          |           |           |  |  |
| <b>II СЕМЕСТР</b>                                                                                                |                                                          |           |           |           |          |           |           |  |  |
| <b>Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека</b>              |                                                          | <b>II</b> | <b>II</b> | <b>II</b> | <b>6</b> | <b>16</b> | <b>26</b> |  |  |
| 5.1.                                                                                                             | Внутренние органы                                        | II        | II        | II        | 2        |           | 2         |  |  |
| 5.1.1.                                                                                                           | Пищеварительная система                                  | II        | II        | II        | 2        | 4         | 2         |  |  |
| 5.1.2.                                                                                                           | Дыхательная система                                      | II        | II        | II        |          | 2         | 2         |  |  |
| 5.1.3.                                                                                                           | Мочевые органы                                           | II        | II        | II        |          | 2         | 2         |  |  |
| 5.1.4.                                                                                                           | Половые органы                                           | II        | II        | II        |          | 2         | 2         |  |  |
| 5.2.                                                                                                             | Сердечно-сосудистая система                              | II        | II        | II        | 2        |           | 2         |  |  |
| 5.2.1.                                                                                                           | Строение сердца и его работа                             | II        | II        | II        |          | 2         | 4         |  |  |
| 5.2.2.                                                                                                           | Сосуды большого круга кровообращения                     | II        | II        | II        |          | 2         | 4         |  |  |
| 5.2.3.                                                                                                           | Лимфатическая система и органы иммуногенеза              | II        | II        | II        |          | 2         |           |  |  |
| 5.2.4.                                                                                                           | Возрастные изменения органов сердечно-сосудистой системы | II        | II        | II        |          |           | 6         |  |  |
| <b>Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека</b> |                                                          | <b>II</b> | <b>II</b> | <b>II</b> | <b>4</b> | <b>22</b> | <b>25</b> |  |  |
| 6.1.                                                                                                             | II                                                       | II        | II        | II        |          | 2         | 2         |  |  |
| 6.2.                                                                                                             | Нервная система                                          | II        | II        | II        | 2        |           | 2         |  |  |
| 6.2.1.                                                                                                           | Центральная нервная система (ЦНС)                        | II        | II        | II        |          | 8         | 4         |  |  |
| 6.2.2.                                                                                                           | Проводящие пути центральной нервной системы              | II        | II        | II        | 2        | 2         | 2         |  |  |
| 6.2.3.                                                                                                           | Периферическая нервная система                           | II        | II        | II        |          | 4         | 2         |  |  |
| 6.2.4.                                                                                                           | Вегетативная нервная система                             | II        | II        | II        |          | 4         | 2         |  |  |
| 6.2.5.                                                                                                           | Возрастные изменения центральной нервной системы         | II        | II        | II        |          |           | 2         |  |  |
| 6.3.                                                                                                             | Органы чувств – сенсорные системы                        | II        | II        | II        | 2        |           | 2         |  |  |
| 6.3.1.                                                                                                           | Зрительная, слуховая и вестибулярная сенсорные           | II        | II        | II        |          | 2         | 2         |  |  |

|                                       |                                     |   |   |   |    |    |     |    |         |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---|---|---|----|----|-----|----|---------|
|                                       | системы                             |   |   |   |    |    |     |    |         |
| 6.3.2.                                | Возрастные изменения органов чувств | П | П | П |    |    | 5   |    |         |
| <b>Итого часов 2 семестр:</b>         |                                     |   |   |   | 10 | 38 | 51  |    |         |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b> |                                     |   |   |   |    |    |     | 9  | Экзамен |
| <b>Итого часов:</b>                   |                                     |   |   |   | 24 | 72 | 102 | 18 |         |

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



Институт Гуманитарный

Кафедра Педагогика

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.О.08 Педагогика**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры Педагогики  
(наименование)  
Протокол № 2 от «12» сентября 2019 г.

Составитель: Киселева Е.В. к.п.н , доцент кафедры Педагогики  
Левченкова Т.В. д.п.н, профессор кафедры Педагогики  
Спицына И.А. ст. преподаватель кафедры Педагогики

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Педагогика» является:

передача и закрепление базовых знаний по педагогике;

формирование умений по педагогически целесообразному взаимодействию с учащимися в профессиональной деятельности в сфере физической культуре и спорта. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Педагогика» входит в обязательную часть дисциплин ОПОП бакалавриата направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» Учебная дисциплина «Педагогика» является важнейшей частью базовых дисциплин, которые предполагают освоение студентами фундаментальных знаний по различным отраслям наук.

Данная учебная дисциплина находится во взаимосвязи с преподаваемыми дисциплинами: «Анатомия человека», «Философия», «Физиология человека», «Биохимия», «Психология», которые помогут быстрее адаптироваться к условиям освоения педагогической дисциплине.

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

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

| компетенции / код<br>индикатора (ов) достижения<br>компетенции | Наименование компетенции / наименование<br>индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                     | (1 поток) Очная форма обучения | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1                                                              | 2                                                                                                                                                                                     | 3                              | 4                              | 5                              |
| <b>УК-3</b>                                                    | <b>Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>                                                                                            | 3                              | 3                              | 3                              |
| <i>УК-3.1.</i>                                                 | Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия                                                                                                                              |                                |                                |                                |
| <i>УК-3.2.</i>                                                 | Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе.                                                                                             |                                |                                |                                |
| <i>УК-3.3.</i>                                                 | Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.                                                               |                                |                                |                                |
| <b>УК-6</b>                                                    | <b>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b>                                    | 3                              | 3                              | 3                              |
| <i>УК-6.1.</i>                                                 | Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; знает основные принципы саморазвития и самообразования.                                                           |                                |                                |                                |
| <i>УК-6.2.</i>                                                 | Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; способен к анализу собственной деятельности.                                                                         |                                |                                |                                |
| <i>УК-6.3.</i>                                                 | Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни. |                                |                                |                                |
|                                                                |                                                                                                                                                                                       |                                |                                |                                |
| <b>ОПК -5</b>                                                  | <b>Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</b>                                           | 3                              | 3                              | 3                              |
| <i>ОПК-5.1</i>                                                 | Знает:<br>основы общей педагогики и факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся;                                                                        |                                |                                |                                |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

##### очная форма обучения

| Раздел дисциплины<br>(модуля)                                                                  | Семестр  |          |          | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                                                                                                | 1 поток  | 2 поток  | 3 поток  | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| <b>Раздел: Общие основы педагогики</b>                                                         | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>4</b>                                                                                                                | <b>8</b>                  | <b>12</b>              |          |                                               |
| Тема: Педагогика как наука                                                                     |          |          |          | 2                                                                                                                       | 2                         | 4                      |          |                                               |
| Тема: История развития педагогической науки                                                    |          |          |          |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| Тема: Общие закономерности развития личности. Возрастные и индивидуальные особенности развития |          |          |          | 2                                                                                                                       | 4                         | 4                      |          |                                               |
| <b>Раздел: Основы обучения и воспитания</b>                                                    | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>4</b>                                                                                                                | <b>10</b>                 | <b>22</b>              |          |                                               |
| Тема: Основы теории обучения                                                                   |          |          |          | 2                                                                                                                       | 4                         | 8                      |          |                                               |
| Тема: Основы теории воспитания                                                                 |          |          |          | 2                                                                                                                       | 4                         | 8                      |          |                                               |
| Тема: Воспитание в семье                                                                       |          |          |          |                                                                                                                         | 2                         | 6                      |          |                                               |
| <b>Раздел: Педагог как личность и профессионал</b>                                             | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>2</b>                                                                                                                | <b>4</b>                  | <b>6</b>               |          |                                               |
| Тема: Личность и деятельность педагога. Специфика педагогической                               |          |          |          | 2                                                                                                                       | 4                         | 6                      |          |                                               |

|                                              |           |  |           |           |           |  |  |                                 |
|----------------------------------------------|-----------|--|-----------|-----------|-----------|--|--|---------------------------------|
| деятельности в физической культуре и спорте. |           |  |           |           |           |  |  |                                 |
| <b>Итого часов:</b>                          | <b>72</b> |  | <b>10</b> | <b>22</b> | <b>40</b> |  |  | <b>Дифференцированный зачет</b> |

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

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

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

Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачёту:

1. Предмет педагогики, связь педагогики с другими науками, дифференциация педагогики.
2. Основы педагогики, понятийный аппарат
3. Сущность категорий педагогики: воспитание, обучение образование.
4. Система педагогических понятий.
5. Методы исследование в педагогике.
6. Педагогика как теоретическая наука и искусство.
7. История развития зарубежной педагогики.
8. Основные вехи развития педагогики в России.
9. Теоретические основы и выдающиеся представители современной педагогики.
10. Образование как социокультурный феномен и педагогический процесс.
11. Современная система образования в России: типы образовательных учреждений, образовательные стандарты и программы.
12. Отличительные особенности современной образовательной системы.
13. Дидактика как относительно самостоятельная часть педагогической теории.
14. Сущность дидактики ее понятийный аппарат.

- 15.Понятийный аппарат дидактики
- 16.Принципы и правила обучения
17. Образование как педагогический процесс. Функции педагогического процесса.
- 18.Закономерности педагогического процесса
19. Определяющие компоненты педагогического процесса – обучение и воспитание.
- 20.Структура процессов обучения и воспитания.
- 21.Закономерности и принципы обучения.
- 22.Этапы процесса обучения.
- 23.Общие формы организации учебной деятельности.
- 24.Методы, приёмы, средства обучения процессом.
- 25.Понятийный аппарат теории воспитания.
- 26.Закономерности и принципы воспитания.
- 27.Этапы воспитательного процесса.
- 28.Методы, средства и формы воспитания.
- 29.Воспитание личности в коллективе.
- 30.Гуманистические ориентиры современного воспитания.
- 31.Факторы формирования личности.
- 32.Внешние и внутренние факторы формирования личности.
- 33.Ведущий фактор развития и формирования личности.
- 34.Роль активности личности в собственном развитии.
- 35.Персонификация воспитания.
- 36.Сущность понятий «возраст», «возрастной период», «возрастная периодизация».
- 37.Возрастные периодизации в истории педагогики и современная периодизация детства.
- 38.Необходимость учёта возрастных особенностей в процессе воспитания личности как педагогический принцип.
- 39.Особенности развития и воспитания детей младенческого возраста.
- 40.Особенности развития и воспитания детей дошкольного возраста.

41. Особенности развития и воспитания детей дошкольного возраста.
42. Особенности развития и воспитания детей младшего школьного возраста.
43. Особенности развития и воспитания детей подросткового возраста.
44. Особенности развития и воспитания детей старшего школьного возраста.
45. Роль семьи в воспитании и обучении ребёнка.
46. Роль социальных институтов в обучении и воспитании детей.
47. Общие модели отношений в семьях. Принципы современного семейного воспитания.
48. Содержание семейного воспитания. Общие методы и правила семейного воспитания.
49. Оценка эффективности семейного воспитания.
50. Особенности личности и деятельности педагога.
51. Профессионально значимые личностные качества педагога
52. Компоненты педагогического мастерства;
53. Методы педагогической деятельности.
54. Педагогические способности: сущность и значение.
55. Педагогическое мастерство спортивного педагога
56. Основные принципы управления образовательными учреждениями
57. Школа как педагогическая система и объект научного управления
58. Нормативные документы, регламентирующие деятельность образовательного учреждения
59. Законодательная база образования в Российской Федерации
60. Педагогический коллектив образовательного учреждения. Главные функции руководителя образовательного учреждения
61. Контроль и регулирование деятельности образовательного учреждения
62. Взаимодействие образовательного учреждения с другими объектами воспитания и обучения

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

1) Основная литература:

1 Столяренко А. М. Психология и педагогика : учебник для студентов вузов. – 3-е изд., доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 543 с. [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=446437](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=446437) (SBN: 978-5-238-01679-5, УДК: 159.9(075.8)+ 37(075.8), ББК: 88я73+74я73).

2 Общая педагогика: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям / А.М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. –[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=436823](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=436823) (ISBN: 5-238-00972-0, УДК: 37.01(075.8), ББК: 74.00я73

2) Дополнительная литература

1. Общая педагогика: учебное пособие / авт.-сост.: Т.Н. Таранова, А.А. Гречкина. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2017. – 151 с. [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=467129](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=467129) (УДК: 37.013: 378.1 (075.8) ББК: 74.00:74.58 я73).

2. Громкова М. Т. Педагогика высшей школы: учебное пособие для студентов педагогических вузов - Москва: Юнити-Дана, 2015. – 446 с. [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=117717](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=117717) (ISBN: 978-5-238-02236-9, УДК: 378(075.8), ББК: 74.58я73-1).

3. Педагогика и психология высшей школы: современное состояние и перспективы развития: международная научная конференция. Москва, 5–6 июня 2014 г.: сборник статей / под ред. В.А. Ситарова; сост. О.А. Косинова. –М.-Берлин: Директ-Медиа, 2014. – 213 с. [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=252970](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=252970) (SBN: 978-5-4475-2323-7, УДК: 159.9:37.0, ББК: 88+74).

4 Виненко, В.Г. Общие основы педагогики : учеб. пособие / В.Г. Виненко. - М.: Дашков и К, 2009. - 297 с.



Гребенюк, О.С. Общие основы педагогики : учеб. для студентов вузов / О.С. Гребенюк, М.И. Рожков. - М.: Владос-Пресс, 2004. - 160 с.

5.История педагогики и образования: учеб. пособие для студентов вузов / Под ред. З.И. Васильевой. - М.: Academia, 2008. - 429 с.

6.Коджаспирова, Г.М. Педагогика в схемах, таблицах и опорных конспектах / Г.М. Коджаспирова. - Высш. образование. - М.: Айрис-пресс, 2008. - 254 с.

7.Краевский, В.В. Общие основы педагогики: учеб. пособие для студентов

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

Официальный сайт Рособнадзора - <http://www.obrnadzor.gov.ru>

Федеральный образовательный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>

Портал Федеральных образовательных стандартов - <http://fgosvo.ru>

Научная электронная библиотека - <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Педагогическая библиотека - <http://www.pedlib.ru>

Учительская газета - [www.ug.ru](http://www.ug.ru)

Сетевые исследовательские лаборатории «Школа для всех» - <http://www.setilab.ru/>

«Курьер Российской академической науки и высшей школы». Журнал нравов российской научной жизни. Ежемесячный электронный журнал - <http://www.courier-edu.ru/>

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

- программное обеспечение дисциплины:

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).

- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
- Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
- Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru).

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Педагогика**

**для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса,  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

**очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Педагогика

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

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

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                      | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Контрольная работа по разделу(модулю) «Общие основы педагогики»               | 3 неделя                                                          | 5                          |
| 2 | Написание реферата по теме «История педагогики»»                              | 4                                                                 | 10                         |
| 3 | Контрольная работа по разделу(модулю) «Факторы влияющие на развитие личности» | 5                                                                 | 5                          |
| 4 | Деловая игра «Возрастные и индивидуальные                                     | 6-7                                                               | 10                         |

|    |                                                                                  |                           |                   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
|    | <i>особенности развития»</i>                                                     |                           |                   |
| 5  | <i>Выступление с докладом по разделу «Теория обучения»</i>                       | 10                        | 15                |
| 6  | <i>Выступление с докладом по разделу «Теория воспитания»</i>                     | 12                        | 15                |
| 8  | <i>Выступление на семинаре «Семейное воспитание»</i>                             | 13                        | 5                 |
| 9  | <i>Выполнение практического задания №1 «Педагог как личность и профессионал»</i> | 15                        | 10                |
| 10 | <i>Посещение занятий</i>                                                         | <i>В течение семестра</i> | 10                |
|    |                                                                                  |                           |                   |
|    | <b>дифференцированный зачет</b>                                                  |                           | <b>15</b>         |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                     |                           | <b>100 баллов</b> |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>                                       | <b>Максимально<br/>е кол-во<br/>баллов</b> |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1 | <i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Общие основы педагогики»</i>           | 5                                          |
| 2 | <i>Защита таблицы «Возрастные и индивидуальные особенности развития»</i>         | 10                                         |
| 3 | <i>Составление конспекта по разделу «Теория обучения»</i>                        | 15                                         |
| 4 | <i>Составление конспекта по разделу «Теория воспитания»</i>                      | 15                                         |
| 6 | <i>Подготовка доклада с презентацией по теме «Семейное воспитание»</i>           | 10                                         |
| 7 | <i>Выполнение практического задания №1 «Педагог как личность и профессионал»</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, завершающихся дифференцированным зачётом

| Набранные баллы   | <51                 | 51-60             | 61-67  | 68-84   | 85-93 | 94-100 |
|-------------------|---------------------|-------------------|--------|---------|-------|--------|
| Словесно-цифровое | 2                   | 3                 | 4      | 5       |       |        |
|                   | Неудовлетворительно | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |       |        |

|                      |   |   |   |   |   |   |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|
| выражение оценки     |   |   |   |   |   |   |
| 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 Гуманитарный**

**Кафедра Педагогики**

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.08 Педагогика»»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

*Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины (модуля) заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины (модуля).*

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины: [3].**

**3. Цель освоения дисциплины:**

передача и закрепление базовых знаний по педагогике;

формирование умений по педагогически целесообразному взаимодействию с учащимися в профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, вооружение обучающихся знаниями в области теории обучения, воспитания и управления педагогическим процессом.

Обучение ведётся на русском языке.

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

Указывается перечень компетенций (шифр и наименование) или дублируется таблица из пункта 3 рабочей программы дисциплины (модуля).

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                              | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                   |                                   |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции      | Очная форма обучения                           | Очная форма обучения<br>(2 поток) | Очная форма обучения<br>(3 поток) |
|                                                               | 2                                                                                   | 3                                              | 4                                 | 5                                 |
| Шифр УК-3                                                     | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | 3                                              | 3                                 | 3                                 |
| УК-3.1.                                                       | Знает основные приемы и нормы социального                                           |                                                |                                   |                                   |

|               |                                                                                                                                                                                       |          |          |          |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
|               | взаимодействия                                                                                                                                                                        |          |          |          |
| УК-3.2.       | Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе.                                                                                             |          |          |          |
| УК-3.3.       | Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.                                                               |          |          |          |
| <b>УК-6</b>   | <b>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b>                                    | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> |
| УК-6.1.       | Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; знает основные принципы саморазвития и самообразования.                                                           |          |          |          |
| УК-6.2.       | Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; способен к анализу собственной деятельности.                                                                         |          |          |          |
| УК-6.3.       | Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни. |          |          |          |
|               |                                                                                                                                                                                       |          |          |          |
| <b>ОПК -5</b> | <b>Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</b>                                           | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> |
| ОПК-5.1       | Знает:<br>основы общей педагогики и факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся;                                                                        |          |          |          |

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения



| Раздел дисциплины<br>(модуля)                                                                                 | Семестр   |          |          | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                                                                                                               | 1 поток   | 2 поток  | 3 поток  | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| <b>Раздел: Общие основы педагогики</b>                                                                        | <b>3</b>  | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>4</b>                                                                                                                | <b>8</b>                  | <b>12</b>              |          |                                               |
| Тема: Педагогика как наука                                                                                    |           |          |          | 2                                                                                                                       | 2                         | 4                      |          |                                               |
| Тема: История развития педагогической науки                                                                   |           |          |          |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| Тема: Общие закономерности развития личности. Возрастные и индивидуальные особенности развития                |           |          |          | 2                                                                                                                       | 4                         | 4                      |          |                                               |
| <b>Раздел: Основы обучения и воспитания</b>                                                                   | <b>3</b>  | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>4</b>                                                                                                                | <b>10</b>                 | <b>22</b>              |          |                                               |
| Тема: Основы теории обучения                                                                                  |           |          |          | 2                                                                                                                       | 4                         | 8                      |          |                                               |
| Тема: Основы теории воспитания                                                                                |           |          |          | 2                                                                                                                       | 4                         | 8                      |          |                                               |
| Тема: Воспитание в семье                                                                                      |           |          |          |                                                                                                                         | 2                         | 6                      |          |                                               |
| <b>Раздел: Педагог как личность и профессионал</b>                                                            | <b>3</b>  | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>2</b>                                                                                                                | <b>4</b>                  | <b>6</b>               |          |                                               |
| Тема: Личность и деятельность педагога. Специфика педагогической деятельности в физической культуре и спорте. |           |          |          | 2                                                                                                                       | 4                         | 6                      |          |                                               |
| <b>Итого часов:</b>                                                                                           | <b>72</b> |          |          | <b>10</b>                                                                                                               | <b>22</b>                 | <b>40</b>              |          | <b>Дифференцированный зачет</b>               |



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра Психологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.0.09 «Психология»**

**Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура**

**Профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

---

**Уровень образования:** *бакалавриат*

**Форма обучения:** *очная*

**Год набора** 2020

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Психология»  
утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Гуманитарного

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

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

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

Составитель:

Москвина Нина Викторовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии

Рецензент: Левченкова Татьяна Викторовна - доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры педагогики

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

1. Цель освоения дисциплины «Психология» является: формирование у студентов представлений об основных понятиях и категориях психологической науки, ее ключевых проблемах, принципах и методах, механизмах и закономерностях функционирования психики.

Дисциплина изучается на русском языке.

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

Дисциплина (модуль) «Психология» относится к Блоку 1, обязательной части и реализуется в объеме основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП), определяемой федеральным государственным образовательным стандартом.

Дисциплина (модуль) «Психология», реализуемая в начале процесса освоения обучающимися ООП (ОПОП) и используется в качестве основы для изучения дисциплин (модулей) «Психология физической культуры», «Спортивная психодиагностика», практик - Тренерской практикой в семестре 7, в блоке 2 Обязательной части и практиками в Части, формируемой участниками образовательных отношений: Тренерской практикой в 7 семестре.

Итоговая оценка уровня сформированности компетенций, освоенных при изучении дисциплины (модуля) «Психология» проводится в рамках процедуры государственной итоговой аттестации.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                         | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |

|             |                                                                                                                                                                                      |   |   |   |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| <b>УК-3</b> | <b>Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>                                                                                           | 5 | 5 | 5 |
| УК-3.1.     | Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия                                                                                                                             | 5 | 5 | 5 |
| УК-3.2.     | Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе.                                                                                            | 5 | 5 | 5 |
| УК-3.3.     | Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.                                                              | 5 | 5 | 5 |
| <b>УК-6</b> | <b>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b>                                   | 5 | 5 | 5 |
| УК-6.1.     | Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем                                                                                             | 5 | 5 | 5 |
| УК-6.2.     | Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности    | 5 | 5 | 5 |
| УК-6.3.     | Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни | 5 | 5 | 5 |

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

Общая трудоемкость дисциплины «Психология» составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа.

#### Очная форма обучения 5 семестр

| №        | Раздел дисциплины (модуля)                 | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|--------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|          |                                            |          | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| <b>1</b> | ТЕМА1.ВВЕДЕНИЕ                             | <b>5</b> | 2                                                                                                                       | 2                         | 5                      |          |                                               |
| <b>2</b> | ТЕМА2. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ | <b>5</b> | 2                                                                                                                       | 2                         | 5                      |          |                                               |

|                     |                                                    |           |           |           |           |  |                   |
|---------------------|----------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|-------------------|
| 3                   | ТЕМА3. СТРУКТУРА СОЗНАНИЯ                          | 5         | 2         | 2         | 5         |  |                   |
| 4                   | ТЕМА4. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ            | 5         | 2         | 2         | 5         |  |                   |
| 5                   | ТЕМА5. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ | 5         | 2         | 2         | 5         |  |                   |
| 6                   | ТЕМА6. ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ        | 5         | 2         | 2         | 5         |  |                   |
| 7                   | ТЕМА7. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ.                         | 5         | 2         | 2         | 5         |  |                   |
| 8                   | ТЕМА8.СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В ГРУППЕ    | 5         | 2         | 2         | 5         |  |                   |
| <b>Итого часов:</b> |                                                    | <b>72</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>40</b> |  | <b>Дифф.зачет</b> |

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

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

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

### **Примерный перечень вопросов к дифф. зачету с оценкой по дисциплине «Психология» для студентов очной формы обучения**

1. Предмет и задачи психологии.
2. Современная практическая психология: основные направления и задачи.
3. Понятие о психологическом консультировании, психокоррекции, психотерапии.
4. Организационные методы, их роль и место в психологическом исследовании. Эмпирические методы психологического исследования.
5. Виды эмпирических методов, их характеристика.
6. Обсервационные методы в психологии.
7. Экспериментальные методы в психологическом исследовании.
8. Психодиагностические методы исследования в психологии.
9. Понятие о психике. Структура психики человека.
10. Психические процессы, их место в структуре психики.
11. Понятие о познавательных психических процессах.
12. Память как познавательный психический процесс.
13. Аналитико-синтетический характер мыслительной деятельности.
14. Внимание как познавательный психический процесс деятельности.



15. Виды мышления.
16. Речь как познавательный психический процесс.
17. Понятие о регулятивных психических процессах.
18. Эмоции как регулятивный психический процесс.
19. Стресс и аффект как психоэмоциональные состояния личности.
20. Фрустрация как особое психоэмоциональное состояние личности.
21. Чувства и потребности личности.
22. Проблема личности в психологии и педагогике.
23. Психолого-педагогические закономерности формирования личности.
24. Активность личности и ее источники.
25. Социализации личности.
26. Личность как объект и субъект управления.
27. Личность руководителя.
28. Темперамент как индивидуально-психологическая особенность личности и его свойства.
29. Психолого-педагогические основы воспитания характера.
30. Понятие о группах и коллективах в психологии и педагогике.
31. Малая группа как объект психолого-педагогического анализа.
32. Психология межличностных отношений.
33. Проблема психологии общения.
34. Общение как социально-психологическое явление.
35. Виды общения, их сущность и основные характеристики.
36. Психологические особенности делового и управленческого общения.

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

### **1. Основная литература:**

1. Психология [Электронный ресурс] / Н.Е. Есманская .— Воронежиздательский дом ВГУ, 2016 .— 81 с. — 81 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/635585>

### **1) Дополнительная литература:**

1. Андреева, Г.М. Социальная психология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности "Психология" : рек. М-вом образования РФ / Г.М. Андреева. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Аспект пресс, 2009. - 265 с.: ил. [185402](#)
2. Анцупов, А.Я. Конфликтология : учеб. пособие / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. - 3-е изд. - М.; СПб.: Питер, 2008. - 490 с.: ил. [182745](#)
3. Байковский, Ю.В. Психодинамика, как фактор выживаемости малой группы в экстремальных условиях горной среды : монография / Ю.В. Байковский. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 260 с.: ил. [193478](#)
4. Бакирова, Г.Х. Психология развития и мотивации персонала : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Психология" (030301), "Менеджмент орг." (080507), "Упр. персоналом"

(080505) : рек. УМЦ "Проф. учеб." / Г.Х. Бакирова. - М.: Юнити, 2009. - 439 с.: ил. [184697](#)

5. Бекоева, Д.Д. Практическая психология : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Психология" и психолог. специальностям : рек. Советом по психологии УМО по клас. унив. образованию / Д.Д. Бекоева. - М.: Academia, 2009. - 191 с.: ил. [184434](#)
6. Бендас, Т.В. Психология лидерства / Т.В. Бендас. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 447 с.: ил. [184582](#)
7. Эксакусто, Т.В. Основы психологии делового общения [Электронный ресурс] : [учеб. пособие] / Южный федеральный ун-т, Т.В. Эксакусто .— Ростов н/Д. : Изд-во ЮФУ, 2015 .— 162 с. : ил. — ISBN 978-5-9275-1712-1.— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/637219>

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

- <https://www.sportedu.ru/>
- <http://lib.sportedu.ru/history.html>
- Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма) <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.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 2016.
  - Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
  - Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
- Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма) <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

## **7. Материально-техническое обеспечение модуля «Психология».**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, специализированное оборудование: проектор, экран, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для занятий семинарского типа и самостоятельной работы обучающихся.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Психология» для обучающихся Института спорта и физического воспитания, направления 49.03.04 «Физическая культура»  
профиль***

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес 49.03.01 Физическая культура ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ФИТНЕС  
**3 курс, очной формы обучения.**

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра психологии.

Сроки изучения модуля «Психология»: **5 семестр, очной формы обучения.**

Форма промежуточной аттестации: для очной формы обучения – **дифф.зачет**

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

|  | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения | Максимальное количество баллов |
|--|----------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------|
|--|----------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------|

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                        | на очной<br>форме<br>обучения<br>(в неделях) | -во<br>баллов |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------|
| 1    | ТЕМА1.ВВЕДЕНИЕ                                                                                                                                                                                                                                                         |                                              |               |
| 1.1. | Выступление на занятии по предложенным темам                                                                                                                                                                                                                           | 2-17 НЕД.                                    | 3             |
| 2    | ТЕМА2. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНА-ВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ                                                                                                                                                                                                                            | 2-17 НЕД.                                    |               |
| 2.1. | Доклад и презентация по одной из предложенных тем практического занятия                                                                                                                                                                                                | 2-17 НЕД.                                    | 3             |
| 2.2  | Написание эссе по теме «Восприятие времени»                                                                                                                                                                                                                            | 2-17 НЕД.                                    | 3             |
| 2.3  | Контрольная работа «Познавательные процессы»                                                                                                                                                                                                                           | 2-17 НЕД.                                    | 5             |
| 2.4  | Выступление на занятии по теме: «Особенности перцептивного восприятия другого человека»                                                                                                                                                                                | 2-17 НЕД.                                    | 3             |
| 3    | ТЕМА3. СТРУКТУРА СОЗНАНИЯ                                                                                                                                                                                                                                              | 2-17 НЕД.                                    |               |
| 3.1  | «Круглый стол» по теме: Развитие сознания человека. Сознание и бессознательное.                                                                                                                                                                                        | 2-17 НЕД.                                    | 6             |
| 3.2. | Собеседование по вопросам                                                                                                                                                                                                                                              | 2-17 НЕД.                                    | 3             |
| 4    | ТЕМА4. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ                                                                                                                                                                                                                                | 2-17 НЕД.                                    |               |
| 4.1  | Выступление на семинаре по теме «Индивидуально-психологические особенности человека»                                                                                                                                                                                   | 2-17 НЕД.                                    | 3             |
| 4.2  | Написание эссе по предложенным темам                                                                                                                                                                                                                                   | 2-17 НЕД.                                    | 1эссе* -<br>3 |
| 4.3  | Доклад: «Человек как личность: социогенетическая основа исследования личности в психологии».                                                                                                                                                                           | 2-17 НЕД.                                    | 3             |
| 4.4  | Психологический портрет с использованием психологических методик: ссылка на описание батареи методик<br><a href="https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html">1https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html</a> | 2-17 НЕД.                                    | 6             |
| 5    | ТЕМА5. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ                                                                                                                                                                                                                     | 2-17 НЕД.                                    |               |
| 5.1  | Круглый стол: «Человек как индивид: биогенетическая историко-эволюционная основа исследования личности в психологии»                                                                                                                                                   | 2-17 НЕД.                                    | 3             |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|
| 5.2 | <i>Диагностика предрасположенности к конфликту:</i><br>ссылка на описание батареи методик<br><a href="https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html">1https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html</a> . | 2-17 НЕД. | 2                 |
| 6   | <b>ТЕМА6. ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ</b>                                                                                                                                                                                                            | 2-17 НЕД. |                   |
| 6.1 | <i>Доклад и презентация по теме «Социально-психологический климат в группе»</i>                                                                                                                                                                               | 2-17 НЕД. | 3                 |
| 6.2 | <i>Дискуссия по теме: «Человек как индивидуальность: феноменологический, персоногенетический, историко-эволюционный подходы к исследованию личности в психологии»</i>                                                                                         | 2-17 НЕД. | 3                 |
| 6.3 | <b>Тест по теме</b>                                                                                                                                                                                                                                           | 2-17 НЕД. | 3                 |
| 7   | <b>ТЕМА7. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ</b>                                                                                                                                                                                                                              | 2-17 НЕД. |                   |
| 7.1 | <i>Доклад и Презентация по предложенным темам</i>                                                                                                                                                                                                             | 2-17 НЕД. | 1*=3              |
| 7.2 | <i>Тест по теме «Психология общения»</i>                                                                                                                                                                                                                      | 2-17 НЕД. | 3                 |
| 8   | <b>ТЕМА8.СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В ГРУППЕ</b>                                                                                                                                                                                                        | 2-17 НЕД. |                   |
| 8.1 | <i>Доклад и презентация по теме: «Понятие и виды общения. Структура общения. Вербальное и невербальное общение».</i>                                                                                                                                          | 2-17 НЕД. | 3                 |
| 8.2 | <i>Доклад: «Психологический климат в группе, команде».</i>                                                                                                                                                                                                    | 2-17 НЕД. | 3                 |
| 8.3 | <i>Тест по теме</i>                                                                                                                                                                                                                                           | 2-17 НЕД. | 3                 |
| 9   | <i>Дифф.зачет</i>                                                                                                                                                                                                                                             | 17 НЕД.   | 30                |
| 10  | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |           | <b>100 баллов</b> |

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

|   | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>Максимально<br/>е кол-во<br/>баллов</b> |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1 | <i>1. Доклад и презентация по одной из предложенных тем практического занятия</i>                                                                                                                                                                           | 3                                          |
| 2 | <i>2. Собеседование по вопросам</i>                                                                                                                                                                                                                         | 3                                          |
| 3 | <i>3. Тест по теме</i>                                                                                                                                                                                                                                      | 3                                          |
| 4 | <i>Диагностика предрасположенности к конфликту:</i><br>ссылка на описание батареи методик<br><a href="https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html">1https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html</a> | 6                                          |

|   |                                                                                                                     |   |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 5 | <b>Контрольная работа «Роль I сигнальной системы в формировании чувства спортивных снарядов, воды, мяча и др. »</b> | 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 дифф. 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      |

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

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

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



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра Психологии**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.0.09 «Психология»**



## **Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура**

---

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020

Москва – 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины «Психология»:** составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины «Психология»:** 5 семестр, очной формы обучения.

**3. Цель освоения дисциплины «Психология»:** формирование у студентов представлений об основных понятиях и категориях психологической науки, ее ключевых проблемах, принципах и методах, механизмах и закономерностях функционирования психики.

**4. Перечень планируемых результатов обучения дисциплины «Психология»:**

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                             | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                     | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| <b>УК-3</b>                                                   | <b>Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>                                                         | 5                                              | 5                              | 5                              |
| УК-3.1.                                                       | Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия                                                                                           | 5                                              | 5                              | 5                              |
| УК-3.2.                                                       | Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе.                                                          | 5                                              | 5                              | 5                              |
| УК-3.3.                                                       | Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.                            | 5                                              | 5                              | 5                              |
| <b>УК-6</b>                                                   | <b>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b> | 5                                              | 5                              | 5                              |
| УК-6.1.                                                       | Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем                                                           | 5                                              | 5                              | 5                              |
| УК-6.2.                                                       | Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к   | 5                                              | 5                              | 5                              |

|         |                                                                                                                                                                                      |   |   |   |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|         | анализу собственной деятельности                                                                                                                                                     |   |   |   |
| УК-6.3. | Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни | 5 | 5 | 5 |

## 5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

### Очная форма обучения 5семестр

| №                   | 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>            | ТЕМА1.ВВЕДЕНИЕ                                     | <b>5</b>  | 2                                                                                                                       | 2                         | 5                      |          |                                               |
| <b>2</b>            | ТЕМА2. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ         | <b>5</b>  | 2                                                                                                                       | 2                         | 5                      |          |                                               |
| <b>3</b>            | ТЕМА3. СТРУКТУРА СОЗНАНИЯ                          | <b>5</b>  | 2                                                                                                                       | 2                         | 5                      |          |                                               |
| <b>4</b>            | ТЕМА4. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ            | <b>5</b>  | 2                                                                                                                       | 2                         | 5                      |          |                                               |
| <b>5</b>            | ТЕМА5. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ | <b>5</b>  | 2                                                                                                                       | 2                         | 5                      |          |                                               |
| <b>6</b>            | ТЕМА6. ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ        | <b>5</b>  | 2                                                                                                                       | 2                         | 5                      |          |                                               |
| <b>7</b>            | ТЕМА7. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ.                         | <b>5</b>  | 2                                                                                                                       | 2                         | 5                      |          |                                               |
| <b>8</b>            | ТЕМА8.СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В ГРУППЕ    | <b>5</b>  | 2                                                                                                                       | 2                         | 5                      |          |                                               |
| <b>Итого часов:</b> |                                                    | <b>72</b> | <b>16</b>                                                                                                               | <b>16</b>                 | <b>40</b>              |          | <b>Дифф.зачет</b>                             |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



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

**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.10 – Спортивная биомеханика»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом Института ТРРиФ

Протокол № 101 от «17» сентября 2019 г.

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

(наименование)

Протокол № 1 от «27» августа 2019 г.

Составители:

Тарханов Иван Владимирович, к.п.н., доцент кафедры биомеханики и ЕНД

Лукунина Елена Анатольевна, к.п.н., доцент, доцент кафедры биомеханики и  
ЕНД

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-оздоровительных областях.

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

Дисциплина в структуре ООП относится к обязательной части 1 блока.

Необходимость введения учебного курса «Спортивная биомеханика» обусловлена тем, что одной из основных ее задач является изучение закономерностей строения, формирования и совершенствования двигательных действий, используемых в качестве физических упражнений, одного из основных средств физического воспитания. С практической точки зрения биомеханика позволяет найти ответ на один из главных вопросов педагогики – чему учить?

Для более глубокого понимания физической сущности двигательных действий человека и сложности управления ими знаний основных законов механики недостаточно, необходимо учитывать закономерности более высокого порядка (биологические, социальные, психологические и др.). Поэтому изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как анатомия, физиология и психология.

Программа реализуется на русском языке

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                         | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                              |                              |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
|                  | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения 1 поток                   | Очная форма обучения 2 поток | Очная форма обучения 3 поток |
| 1                | 3                                                                              | 5                                              | 6                            | 7                            |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                       |          |          |          |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
| <b>ОПК-1</b>      | <b>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| <b>ОПК-1.3.</b>   | Знает:<br>- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата, биомеханику статических положений и движений человека;                                                                                                         |          |          |          |
| <b>ОПК-1.4.</b>   | - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью                                                                                                                          |          |          |          |
| <b>ОПК-1.9.</b>   | - анатомо-физиологические, биохимические и биомеханические основы развития физических качеств                                                                                                                                         |          |          |          |
| <b>ОПК-1.19.</b>  | Умеет:<br>- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью                                                                                                      |          |          |          |
| <b>ОПК-2</b>      | <b>Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</b>                                                                                                                                              | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| <b>ОПК-2.4.</b>   | Знает:<br>- критерии спортивного отбора (анатомо-физиологические, биомеханические и др.)                                                                                                                                              |          |          |          |
| <b>ОПК-9</b>      | <b>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</b>                                                | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| <b>ОПК-9.2.</b>   | Знает:<br>- основные понятия биомеханики, взаимосвязи между биомеханическими показателями двигательных действий и способностей человека                                                                                               |          |          |          |
| <b>ОПК-9.13..</b> | Умеет:<br>- определять биомеханические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста                                                                           |          |          |          |



Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа.

**Очная форма обучения**

| № | Разделы дисциплины                                                                                                                                 | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |          |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                    | 1 поток | 2 поток | 3 поток | лекции                                                                                                                  | семинары | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Раздел 1. Общая биомеханика                                                                                                                        | 3       | 3       | 4       | 2                                                                                                                       | 12       | 10                     |          |                                               |
| 2 | Тема 1.1. Введение. История возникновения и развития. Цель, задачи, предмет и методы ее исследования, как науки, так и учебной дисциплины.         |         |         |         |                                                                                                                         | 4        | 4                      |          |                                               |
| 3 | Тема 1.2. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека. Пассивная часть – кинематические пары и цепи, степени свободы, виды костных рычагов. |         |         |         |                                                                                                                         | 4        | 2                      |          |                                               |
|   | Тема 1.3. Активная часть – биомеханика мышечного сокращения и ее закономерности                                                                    |         |         |         |                                                                                                                         | 4        | 4                      |          |                                               |
| 4 | Раздел 2. Дифференциальная биомеханика.                                                                                                            |         |         |         | 2                                                                                                                       | 2        | 6                      |          |                                               |
|   | Тема 2.1. Биомеханика индивидуальных и групповых особенностей развития моторики человека.                                                          |         |         |         |                                                                                                                         | 2        | 6                      |          |                                               |
| 5 | Раздел 3. Биомеханика двигательных способностей                                                                                                    |         |         |         | 2                                                                                                                       | 18       | 30                     |          |                                               |

|    |                                                                                                                                              |  |  |  |   |    |    |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---|----|----|--|--|
| 6  | Тема 3.1. Биомеханические основы гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Биомеханическое обоснование методики тренировки гибкости.          |  |  |  |   | 4  | 6  |  |  |
| 7  | Тема 3.2. Биомеханические основы силовых способностей спортсменов. Биомеханика природы внешних сил. Факторы, влияющие на силовые способности |  |  |  |   | 6  | 8  |  |  |
| 8  | Тема 3.3. Биомеханические основы скоростных способностей спортсменов. Факторы, влияющие на скоростные способности. Элементарные и сложные    |  |  |  |   | 4  | 8  |  |  |
| 9  | Тема 3.4. Биомеханические основы выносливости спортсменов. Биомеханические аспекты локальной и общей выносливости. Методы их определения.    |  |  |  |   | 4  | 8  |  |  |
| 10 | <b>Раздел 4. Биомеханические основы совершенствования спортивно-технического мастерства спортсменов.</b>                                     |  |  |  | 2 | 6  | 8  |  |  |
| 10 | Тема 4.1. Биомеханические критерии оценки рациональности, эффективности и освоенности двигательных действий спортсменов.                     |  |  |  |   | 6  | 8  |  |  |
| 11 | <b>Раздел 5. Биомеханика локомоторных и перемещающих двигательных действий спортсменов</b>                                                   |  |  |  | 2 | 16 | 17 |  |  |

|                         |                                                                                                                                                           |  |  |  |  |    |    |    |         |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|----|----|----|---------|
| 12                      | Тема 5.1. Биомеханические особенности и основные кинематические механизмы (ОКМ), обеспечивающие рациональное взаимодействие спортсменов с внешней средой. |  |  |  |  | 8  | 8  |    |         |
| 13                      | Тема 5.2. Биомеханические закономерности выполнения перемещающих двигательных действий спортсменов и их основные Кинематические механизмы – ОКМ           |  |  |  |  | 8  | 9  |    |         |
| Итоговая форма контроля |                                                                                                                                                           |  |  |  |  |    |    |    | Экзамен |
| Итого часов: 144        |                                                                                                                                                           |  |  |  |  | 10 | 54 | 71 | 9       |

## 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).

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

1. Предмет и задачи биомеханики. Особенности механического движения человека. Направления развития биомеханики. Задачи биомеханики спорта.

2. Биомеханические свойства мышц. Трехкомпонентная механическая модель мышцы. Возникновение силы упругой деформации в пассивной и активной мышце.

3. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и цепи. Определение подвижности кинематических цепей (степени свободы). Проблема избыточности в управлении кинематическими цепями двигательного аппарата человека.

4. Виды рычагов. Условия равновесия и движения костных рычагов. «Золотое» правило механики. Действие мышц на костные рычаги.

5. Механика мышечного сокращения. Основные режимы мышечного сокращения. Последовательность механических явлений при мышечном сокращении. Мощность, работа и энергия мышечного сокращения.

6. Внешние силы в движениях спортсмена (силы упругой деформации, силы тяжести и веса, силы инерции, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления среды).

7. Внутренние силы в движениях спортсмена и их отличие от внешних сил. Силы в пассивных элементах двигательного аппарата человека. Силы внутрибрюшного давления. Способы измерения внешних и внутренних сил.

8. Геометрия масс тела человека. Основные показатели, характеризующие распределение масс в теле человека. Цент объема и центр поверхности тела. Влияние масс-инерционных характеристик на движение человека.

9. Механическая энергия и работа в движениях человека. Фракции полной механической энергии звена (теорема Кенига). Понятие о внешней и внутренней работе перемещения тела человека. Способы экономии энергии внутри системы. Методы измерения работы и энергии при движениях человека.

10. Двигательное действие как система движений. Системно-структурный подход и метод биомеханического обоснования строения двигательного действия.

11. Спортивное действие как управляемая система движений. Понятие об управлении. Программный способ управления и управление на основе обратных связей. Центральный и периферический циклы взаимодействия при управлении движениями человека.

12. Особенности управления мышечной активностью. Принцип неоднозначности нервного импульса, силы мышечной тяги и движения. Проблема избыточности в управлении мышечной активностью.

13. Понятие о двигательных качествах спортсмена. Параметрические и непараметрические зависимости между показателями, характеризующими двигательные качества спортсмена.

14. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.

15. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.

16. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.

17. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).

18. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.

19. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.

20. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.

21. Биомеханические проявления утомления. Фазы утомления. Биомеханические основы экономизации спортивной техники (снижение энерготрат в циклических локомоциях и рекуперация энергии).

22. Спортивно-техническое мастерство. Объем, разносторонность и рациональность спортивной техники.

23. Абсолютная и сравнительная и реализационная эффективность спортивной техники. Способы оценки эффективности. Метод регрессионных остатков.

24. Освоенность техники и показатели ее определяющие (стабильность, устойчивость, автоматизированность). Дискриминативные показатели спортивной техники.

25. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела человека на его двигательные возможности.

26. Онтогенез моторики человека (роль созревания и научения, двигательный возраст). Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.

27. Движение вокруг осей. Динамика вращательного движения одного звена (механизм вращательного движения звена, изменение вращательного движения звена и системы звеньев). Влияние суставных сил на управление вращательным движением звена.

28. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента. Способы управления вращательным движением в безопорном и опорном положении.

29. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Условия равновесия тела человека и показатели устойчивости. Сохранение положения тела в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих воздействий. Особенности управления мышечной активностью при сохранении и восстановлении положения тела человека.

30. Движение на месте как изменение позы без перемены опоры. Сохранение и изменение движения центра масс системы. Механизмы притягивания и отталкивания. Роль реактивных внешних сил.

31. Локомоторные движения. Механизм отталкивания от опоры. Роль маховых движений при отталкивании от опоры.

32. Биодинамика ходьбы и бега. Биодинамика прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление).

33. Биодинамика передвижений с механическими преобразователями. Передача усилий в велосипедном и гребном спорте.

34. Биомеханика водных локомоций. Плавучесть тел. Движущие и тормозящие силы в водной среде. Механизм гребковых движений.

35. Полет спортивных снарядов (основные показатели, определяющие траекторию спортивного снаряда). Влияние вращения снаряда на его поведение в полете.

36. Сила в перемещающих движениях. Особенности взаимодействия звеньев и выбора положения тела в двигательных действиях, требующих максимального проявления силы. Проблема слабого звена.

37. Скорость в перемещающих движениях. Понятие об абсолютной, относительной и переносной скорости. Механизм «хлеста».

38. Точность в перемещающих движениях (точность слежения и целевая точность). Показатели точности движений (систематическая и случайная ошибки). Проблемы целевой точности в ударных действиях.

39. Основы теории удара (понятие о механическом ударе и мера ударного взаимодействия). Виды ударов.

40. Биомеханика ударных действий. Фазовый состав ударных действий. Роль ударной массы и скорости рабочего звена тела.

### ***Темы расчетно-графических работ (РГР)***

РГР 1 "Анализ динамограммы прыжка вверх с места".

РГР 2 "Построение кинетограммы по координатам".

РГР 3 "Построение кинематических графиков и их анализ".

РГР 4 "Определение положения ОЦМ тела человека".

### ***Темы рефератов***

1 группа тем:

- Сравнительный анализ современных методов развития силы.
- Сравнительный анализ современных методов развития быстроты.
- Сравнительный анализ современных методов развития выносливости.
- Сравнительный анализ современных методов развития гибкости.
- Сравнительный анализ современных методов развития ловкости.
- Сравнительный анализ современных методов развития скоростно-силовых способностей.
- Сравнительный анализ современных методов развития координационной выносливости.
- Сравнительный анализ современных методов развития силовой выносливости.

2 группа тем:

- Пути повышения эффективности техники выбранного двигательного действия (отдельный реферат по каждому двигательному действию).

**Контрольная работа** по биомеханическому обоснованию строения спортивного двигательного действия и использованию интегративного подхода к его анализу

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

### *1) Основная литература:*

1. Биомеханика [Электронный ресурс] / Г. В. Стародубцев .— Оренбург : ОГПУ, 2010.— 71 с. — 3-е издание, дополненное. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/232956>

2. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры / Г.И. Попов, А.В. Самсонова. – 4-е изд., стер. – М.: Academia, 2016. – 315 с.: ил.

### *2) Дополнительная литература:*

1. Баранцев, С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников [Электронный ресурс] : монография / С.А. Баранцев .— М. :

Советский спорт, 2014 .— 304 с. : ил. — Библиогр.: с. 284-299 (259 назв.) .— ISBN 978-5-9718-0493-2 . — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/280559>

2. Лабораторный практикум по биомеханике двигательной деятельности. Аппаратно-программный комплекс и учебная документация [Электронный ресурс] : учеб. пособие по дисциплине «Биомеханика двигательной деятельности» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка» / Ан. А. Шалманов, Ал. А. Шалманов, Е.А. Лукунина, В.Г. Медведев .— М. : РГУФКСМиТ, 2016. — 93 с. : ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/636926>

3. Медведев, В.Г. Спортивная биомеханика: Расчетно-графические работы [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физ. культура» / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), В.Г. Медведев .— М. : «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ», 2018 .— 60 с. : ил. — ISBN 978-5-905563-98-0 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru>

3. Медведев, В.Г. Биомеханика двигательной деятельности [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Ан. А. Шалманов, А.Е. Лукунина, В.Г. Медведев .— М. : РГУФКСМиТ, 2017 .— 90 с. : ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/>

4. Бернштейн, Н.А. Избранные труды по биомеханике и кибернетике : Учеб. пособие для студентов высш. и сред. спец. учеб. заведен. / Н.А. Бернштейн. — М.: СпортАкадемПресс, 2001. — 295 с.

5. Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 24-26 ноября 2016 г./ Моск. гос. акад. физ. культуры ; ред.-сост. А. Н. Фураев. — Малаховка, 2016. — 244 с.

6. Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Московская государственная академия физической культуры. — Малаховка, 2015. — 164 с.

7. Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Московская государственная академия физической культуры. — Малаховка, 2014. — 172 с.

8. Биомеханика спортивных двигательных действий и современные инструментальные методы их контроля : Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Московская государственная академия физической культуры. — Малаховка, 2013. — 208 с.

9. Голомазов, С.В. Кинезиология точностных действий человека / Голомазов Станислав Вениаминович. — М.: СпортАкадемПресс, 2003. — 227 с.

10. Донской, Д.Д. Биомеханика : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. — М.: ФиС, 1979. — 264 с.: ил.

11. Зациорский, В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека /

В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. – М.: ФиС, 1981. – 143 с.: ил.

12. Зациорский, В.М. Биомеханика отрицательной работы : Метод. разраб. для студентов, аспирантов, слушателей фак. усовершенствования и ВШТ ГЦОЛИФКа / Зациорский В.М., Прилуцкий Б.И.; ГЦОЛИФК. - М., 1986. - 64 с.

13. Зациорский, В.М. Биомеханика ходьбы : лекция для фак. усовершенствования / В.М. Зациорский, М.А. Каймин ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1978. – 65 с.: ил.

14. Зациорский, В.М. Биомеханические аспекты сохранения равновесия человеком при внешних возмущающих воздействиях : Метод. рекомендации для студентов ГЦОЛИФКа: Утв. Учен. сов. ГЦОЛИФКа / Зациорский В.М., Прилуцкий Б.И.; ГЦОЛИФК. – М., 1984. – 50 с.

15. Зациорский, В.М. Биомеханические основы выносливости / В.М. Зациорский, С.Ю. Алешинский, Н.А. Якунин. – М.: ФиС, 1982. – 207 с.: ил.

16. Зациорский, В.М. Введение. Предмет и история биомеханики : лекция для студентов ГЦОЛИФКа / Зациорский В.М.; ГЦОЛИФК. – М., 1990. – 15 с.

17. Зациорский, В.М. Усилия мышц в спортивных локомоциях : Метод. разраб. для студентов, слушателей ВШТ и ФПК ГЦОЛИФКа / Зациорский В.М., Прилуцкий Б.И.; ГЦОЛИФК. – М., 1991. – 65 с.

18. Коренберг, В.Б. Спортивная биомеханика : слов.-справ. : учеб. пособие по биомеханике для студентов вузов физ. культуры / Коренберг В.Б.; МГАФК. – Малаховка. – Ч. 1 : Механика. – 1998. – 120 с.: ил.

19. Коренберг, В.Б. Спортивная биомеханика : слов.-справ. : учеб. пособие по биомеханике для студентов вузов физ. культуры / Коренберг В.Б.; МГАФК. – Малаховка. - Ч. 2 : Биомеханическая система. Моторика и ее развитие. Технические средства и измерения. – 1999. – 192 с.: ил.

20. Лабораторный практикум по биомеханике. Аппаратно-программный комплекс и учебная документация : Учебное пособие по Биомеханике двигательной деятельности для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка». / Шалманов Ан.А., Шалманов Ал.А., Лукунина Е.А., Медведев В.Г. – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – 93 с. – Режим доступа: <http://lms.sportedu.ru/mod/resource/view.php?id=53340>.

21. Медведев, В.Г. Биомеханика : метод. рекомендации, задания и учеб. материал для практ. занятий по выполнению расчет.-граф. работ : направление подгот. 034300.62, 034400.62, 071400.62, 050100.62 : профили подгот.: "Адапт. физ. культура", "Физ. реабилитация" : квалификации (степень) выпускника - Бакалавр : форма обучения – оч. : [утв. Эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [Медведев В.Г., Лукунина Е.А., Шалманов А.А.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". – М., 2014. – 78 с.: табл.

22. Медведев, В.Г. Биомеханика двигательной деятельности : Методические рекомендации по дисциплине для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / В.Г. Медведев, Ан.А.



Шалманов, Е.А. Лукунина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – 88 с. – Режим доступа: <http://lms.sportedu.ru/mod/resource/view.php?id=73218>.

23. Медведев, В.Г. Динамометрия и её применение в научных исследованиях и тестировании спортсменов : Учебное пособие по дисциплине для студентов ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка» / Медведев В.Г., Шалманов Ан.А., Перлова В.В.. – Москва: РГУФКСМиТ, 2016. – 65 с. – Режим доступа: <http://lms.sportedu.ru/mod/resource/view.php?id=53342>.

24. Ратов, И.П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов, Г.И. Попов, А.А. Логинов, Б.В. Шмонин. – М.: ФиС, 2007. – 120 с.

25. Селуянов, В.Н. Биомеханизм как основа развития теоретической биомеханики двигательной деятельности человека : учеб. пособие для студентов и слушателей РГАФК : утв. Ред.-изд. советом РГАФК / В.Н. Селуянов, Аиед Берхаим ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1997. – 82 с.: табл.

26. Уткин, В.Л. Биомеханика физических упражнений : учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры по спец. N 2114 Физ. воспитание: Доп. Гособразовани<sup>ем</sup> СССР / В.Л. Уткин. – М.: Просвещение, 1989. – 206 с.: ил., табл., граф.

27. Уткин, В.Л. Биомеханические аспекты выносливости : лекция для студентов ин-тов физ. культуры / Уткин В.Л., Зайцева В.В., Александров А.А.; ГЦОЛИФК. – М., 1983. – 28 с.

28. Уткин, В.Л. Биомеханические аспекты спортивной тактики / В.Л. Уткин ; под общ. ред. В.М. Зациорского. – М.: ФиС, 1984. – 128 с.: ил.

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

[allasamsonova.ru](http://allasamsonova.ru) – сайт зав. кафедрой биомеханики НГУ им. П.Ф. Лесгафта  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/> - международная база данных с материалами по биомеханике

<http://medline.ru/> - медико-биологический портал

<http://vestnik.pstu.ru/biomech/about/inf/> - «Российский журнал биомеханики» с онлайн-архивом полнотекстовых материалов

[https://ru.qaz.wiki/wiki/International\\_Society\\_of\\_Biomechanics](https://ru.qaz.wiki/wiki/International_Society_of_Biomechanics) -  
Информация о международном обществе биомеханики

<https://isbweb.org> – сайт Международного общества биомеханики

<https://www.qualisys.com> – сайт компании по производству оборудования для биомеханических исследований

<https://www.xsens.com> – сайт производителя высокотехнологичных датчиков и программного обеспечения биомеханических исследований

<http://www.imash.ru/scientific-section/section6/structure6/laboratory-studies-biomechanical-systems/> - сайт лаборатории исследования биомеханических систем РАН

[http://www.vniifk.ru/biomechanics\\_movements.php](http://www.vniifk.ru/biomechanics_movements.php) – анализ биомеханики движений в ВНИИ физической культуры

<https://megaobuchalka.ru/3/19227.html> - история развития биомеханики

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:  
*- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.

2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.

3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.

4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.

5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

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

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

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

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

Данная дисциплина обеспечена:

*Лекционные занятия (161 аудитория)*

– комплект электронных презентаций, слайдов;  
– аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

*Практические занятия (68, 70 аудитории)*

– презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук);

Для проведения лабораторных работ на базе учебной лаборатории кафедры (68 аудитория) созданы: лабораторные стенды и учебная документация по их использованию в учебном процессе. Стенды включают в себя: динамометрический комплекс, оптико-электронную систему, электромиографию, динамометрическое устройство для измерения силы мышц – разгибателей нижних конечностей. Используются пакеты компьютерных программ для обработки электрических сигналов.

Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Спортивная биомеханика» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки/специальности 49.03.01 «Физическая культура»**

**Профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

**очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин

Сроки изучения дисциплины: 3/4 семестр – очная

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                                            | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Контрольная работа по биомеханическому обоснованию строения спортивного двигательного действия и использованию интегративного подхода к его анализу | 18 неделя                                            | 10                         |
| 2 | Реферат по разделу «Биомеханика двигательных способностей человека»                                                                                 | 15 неделя                                            | 10                         |
| 3 | Выполнение практического задания по разделу «РГР 1. Анализ динамограммы прыжка вверх с места»                                                       | 5 неделя                                             | 5                          |
| 4 | Выполнение практического задания по разделу «РГР 2. Построение кинетограммы от координатам»                                                         | 6 неделя                                             | 5                          |
| 5 | Выполнение практического задания по разделу «РГР 3. Построение кинематических графиков и их анализ»                                                 | 7 неделя                                             | 5                          |
| 6 | Выполнение практического задания по разделу «РГР 4. Определение положения ОЦМ тела человека»                                                        | 8 неделя                                             | 5                          |

|   |                                                                                 |                    |                   |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|
| 7 | Презентация по теме «Проведение научно-исследовательской работы по биомеханике» | 16 неделя          | 10                |
| 8 | Доклад на тему «Научная статья по биомеханике»                                  | 17 неделя          | 10                |
| 9 | Посещение занятий                                                               | В течение семестра | 10                |
|   | <b>Экзамен</b>                                                                  |                    | <b>30</b>         |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                    |                    | <b>100 баллов</b> |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>                                                                                                          | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Написание реферата по теме «Пути повышения эффективности техники выбранного двигательного действия (выбрать двигательное действие)»                 | 15                                |
| 2 | Контрольная работа по биомеханическому обоснованию строения спортивного двигательного действия и использованию интегративного подхода к его анализу | 15                                |
| 3 | Реферат по разделу «Биомеханика двигательных способностей человека»                                                                                 | 15                                |
| 4 | Доклад на тему «Научная статья по биомеханике»                                                                                                      | 15                                |

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

– Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

– Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии студент набрал количество баллов, вычисляемое по формуле: 61 балл минус максимальное количество баллов за экзамен ( $61 - 30 = 31$  балл).

– Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий ( $20/20 = 1$  балл).

– По согласованию с преподавателем студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание. Предусмотрено выполнение рефератов, 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      |

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



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

**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.10 – Спортивная биомеханика»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

*Уровень образования бакалавриат*

*Форма обучения: очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 4 зачетные единицы (144 часа).
2. **Семестр освоения дисциплины:** 3 (1 и 2 поток), 4 (3 поток).
3. **Цель освоения дисциплины:** формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-оздоровительных областях.
4. **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) |                              |                              |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
|                  | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                 | Очная форма обучения 1 поток                   | Очная форма обучения 2 поток | Очная форма обучения 3 поток |
| 1                | 3                                                                                                                                                                                                                              | 5                                              | 6                            | 7                            |
| ОПК-1            | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | 3                                              | 3                            | 4                            |
| ОПК-1.3          | . Знает:<br>- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата, биомеханику статических положений и движений человека;                                                                                                |                                                |                              |                              |
| ОПК-1.4          | - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью                                                                                                                   |                                                |                              |                              |
| ОПК-1.9          | .- анатомо-физиологические, биохимические и биомеханические основы развития физических качеств                                                                                                                                 |                                                |                              |                              |
| ОПК-1.19         | Умеет:<br>- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной                                                                                                                 |                                                |                              |                              |

|                  |                                                                                                                                                                                        |          |          |          |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
|                  | результативностью                                                                                                                                                                      |          |          |          |
| <b>ОПК-2</b>     | <b>Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</b>                                                                                               | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| <b>ОПК-2.4</b>   | .Знает:<br>- критерии спортивного отбора (анатомо-физиологические, биомеханические и др.)                                                                                              |          |          |          |
| <b>ОПК-9</b>     | <b>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| <b>ОПК-9.2.</b>  | Знает:<br>- основные понятия биомеханики, взаимосвязи между биомеханическими показателями двигательных действий и способностей человека                                                |          |          |          |
| <b>ОПК-9.13.</b> | Умеет:<br>- определять биомеханические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста                            |          |          |          |

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа.**

### **Очная форма обучения**

| № | Разделы дисциплины                                                                                                                         | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                            | 1 поток | 2 поток | 3 поток | лекционные занятия                                                                                                      | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Раздел 1. Общая биомеханика                                                                                                                | 3       | 3       | 4       | 2                                                                                                                       | 12                        | 10                     |          |                                               |
| 2 | Тема 1.1. Введение. История возникновения и развития. Цель, задачи, предмет и методы ее исследования, как науки, так и учебной дисциплины. |         |         |         |                                                                                                                         | 4                         | 4                      |          |                                               |

|   |                                                                                                                                                    |  |  |  |   |    |    |  |  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---|----|----|--|--|
| 3 | Тема 1.2. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека. Пассивная часть – кинематические пары и цепи, степени свободы, виды костных рычагов. |  |  |  |   | 4  | 2  |  |  |
|   | Тема 1.3. Активная часть – биомеханика мышечного сокращения и ее закономерности                                                                    |  |  |  |   | 4  | 4  |  |  |
| 4 | <b>Раздел 2. Дифференциальная биомеханика.</b>                                                                                                     |  |  |  | 2 | 2  | 6  |  |  |
|   | Тема 2.1. Биомеханика индивидуальных и групповых особенностей развития моторики человека.                                                          |  |  |  |   | 2  | 6  |  |  |
| 5 | <b>Раздел 3. Биомеханика двигательных способностей</b>                                                                                             |  |  |  | 2 | 18 | 30 |  |  |
| 6 | Тема 3.1. Биомеханические основы гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Биомеханическое обоснование методики тренировки гибкости.                |  |  |  |   | 4  | 6  |  |  |
| 7 | Тема 3.2. Биомеханические основы силовых способностей спортсменов. Биомеханика природы внешних сил. Факторы, влияющие на силовые способности       |  |  |  |   | 6  | 8  |  |  |
| 8 | Тема 3.3. Биомеханические основы скоростных способностей спортсменов. Факторы, влияющие на скоростные способности. Элементарные и сложные          |  |  |  |   | 4  | 8  |  |  |
| 9 | Тема 3.4. Биомеханические основы выносливости спортсменов. Биомеханические аспекты локальной и общей выносливости. Методы их определения.          |  |  |  |   | 4  | 8  |  |  |



|                                |                                                                                                                                                           |  |  |  |           |           |           |          |                |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-----------|-----------|-----------|----------|----------------|
| 10                             | <b>Раздел 4. Биомеханические основы совершенствования спортивно-технического мастерства спортсменов.</b>                                                  |  |  |  | 2         | 6         | 8         |          |                |
| 10                             | Тема 4.1. Биомеханические критерии оценки рациональности, эффективности и освоенности двигательных действий спортсменов.                                  |  |  |  |           | 6         | 8         |          |                |
| 11                             | <b>Раздел 5. Биомеханика локомоторных и перемещающих двигательных действий спортсменов</b>                                                                |  |  |  | 2         | 16        | 17        |          |                |
| 12                             | Тема 5.1. Биомеханические особенности и основные кинематические механизмы (ОКМ), обеспечивающие рациональное взаимодействие спортсменов с внешней средой. |  |  |  |           | 8         | 8         |          |                |
| 13                             | Тема 5.2. Биомеханические закономерности выполнения перемещающих двигательных действий спортсменов и их основные Кинематические механизмы – ОКМ           |  |  |  |           | 8         | 9         |          |                |
| <b>Итоговая форма контроля</b> |                                                                                                                                                           |  |  |  |           |           |           |          | <b>Экзамен</b> |
| <b>Итого часов: 144</b>        |                                                                                                                                                           |  |  |  | <b>10</b> | <b>54</b> | <b>71</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 Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра физиологии**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.11. Физиология человека »**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

**Профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры физиологии

Протокол № 3 от «13» сентября 2019 г.

Составители:

Белицкая Любовь Александровна, старший преподаватель кафедры  
физиологии РГУФКСМиТ

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

Меркурьев Владимир Александрович, старший преподаватель  
кафедры физиологии РГУФКСМиТ

## 1. Цель освоения дисциплины «Физиология человека»

Цель освоения дисциплины Физиология человека - дать студентам достаточный объем физиологических знаний, исследовательских умений и практических навыков, являющихся естественнонаучной основой для изучения общепрофессиональных и специальных учебных дисциплин, составляющих фундамент профессиональной подготовки бакалавра по физической культуре.

Программа дисциплины реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Б1.О.11. Физиология человека» относится к обязательной части 1 блока дисциплин учебного плана по образовательной программе бакалавриата направления подготовки 49.03.01. Физическая культура для набора 2020 года. Осваивается на 2 курсе, 3 и 4 семестры.

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов "Анатомия человека", "Биохимия человека". Физиология человека как учебная дисциплина играет важную роль в подготовке бакалавров в области физической культуры. Знание физиологических функций человека, механизмов их развития, а также способов и методов оценки – необходимое условие успешной работы бакалавров. Знание этих закономерностей оградит практику физического воспитания от применения как недостаточных, так и чрезмерных мышечных нагрузок, опасных для здоровья, особенно юных спортсменов. Физиология человека является базовой фундаментальной дисциплиной, служит теоретической основой таких предметов, как Физиология спорта, Спортивная медицина, Спортивный массаж, Биоэнергетика спорта, Теория и методика детско-юношеского спорта и др.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                           | Этап формирования компетенции (номер семестра) |           |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------|-----------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции          | 1 семестр                                      | 2 семестр | 3 семестр |
| 1                                                             | 2                                                                                       | 3                                              | 4         | 5         |
| ОПК-1. Способен планировать содержание занятий                | ОПК-1.1. Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различного | 3                                              | 3         | 3         |

|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                    |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;                               |   |   |   |
|                                                                                                                                                                                        | ОПК-1.2. Знает влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;                                                                                                   | 3 | 3 | 3 |
|                                                                                                                                                                                        | ОПК-1.6. Знает анатомо-морфологические особенности, физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;                                                     | 3 | 3 | 3 |
|                                                                                                                                                                                        | ОПК-1.7. Знает физиологические и биохимические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; | 3 | 3 | 3 |
|                                                                                                                                                                                        | ОПК-1.8. Знает физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;                                                                                  | 3 | 3 | 3 |
|                                                                                                                                                                                        | ОПК-1.9. Знает анатомо-физиологические, биохимические и биомеханические основы развития физических качеств;                                                                                        | 3 | 3 | 3 |
|                                                                                                                                                                                        | ОПК-1.20. Умеет выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;                                               | 4 | 4 | 4 |
| <b>ОПК-2.</b> Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий                                                                                        | ОПК-2.4. Знает критерии спортивного отбора (анатомо-физиологические, биомеханические и др.);                                                                                                       | 3 | 3 | 3 |
|                                                                                                                                                                                        | ОПК-2.8. Умеет определять показатели физического развития человека;                                                                                                                                | 3 | 3 | 3 |
|                                                                                                                                                                                        | ОПК-2.13. Имеет опыт проведения оценки функционального состояния;                                                                                                                                  | 4 | 4 | 4 |
| <b>ОПК-9.</b> Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического                                                                                   | ОПК-9.5. Знает методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола;                                                               | 3 | 3 | 3 |
|                                                                                                                                                                                        | ОПК-9.14. Умеет оценивать функциональное состояние                                                                                                                                                 | 4 | 4 | 4 |

|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | организма занимающихся и определять протекание восстановительных процессов в организме занимающихся физической культурой и спортом; ОПК-9.15. Умеет использовать методы измерения основных физиологических и биохимических параметров в покое и при различных состояниях организма человека; | 4 | 4 | 4 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Физиология человека»

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

**Очная форма обучения 1, 2, 3 поток – 3,4 семестры**

| № | Раздел дисциплины                                             | Семестр    | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся (в академических часах) |              |                 |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                               |            | лекционного                                                                             | семинарского | самостоятельная | Контроль |                                               |
| 1 | 2                                                             | 3          | 6                                                                                       | 7            | 8               |          | 9                                             |
| 1 | <b>Раздел 1. Введение в физиологию</b>                        | <b>III</b> | <b>2</b>                                                                                |              | <b>16</b>       |          |                                               |
|   | Тема 1.1.История физиологии. Основные физиологические понятия |            | 1                                                                                       |              | 8               |          |                                               |
|   | Тема 1.2. Физиология клетки                                   |            | 1                                                                                       |              | 8               |          |                                               |
| 2 | <b>Раздел 2. Нервная система</b>                              | <b>III</b> | <b>2</b>                                                                                | <b>8</b>     | <b>9</b>        |          |                                               |
|   | Тема 2.1.Возбудимые ткани. Физиология ЦНС. Торможение в ЦНС   |            | 1                                                                                       | 6            | 5               |          |                                               |
|   | Тема 2.2. Физиология вегетативной нервной системы.            |            | 1                                                                                       | 2            | 4               |          |                                               |

|   |                                                                              |     |    |    |    |   |         |
|---|------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|----|---|---------|
| 3 | <b>Раздел 3. Физиология нервно-мышечного (двигательного) аппарата.</b>       | III | 4  | 10 | 1  |   |         |
|   | Тема 3.1. Строение и функции нервно-мышечного аппарата                       |     | 2  | 4  | 5  |   |         |
|   | Тема 3.2. Сенсорные системы                                                  |     | 1  | 4  | 6  |   |         |
|   | Тема 3.3. Физиология ВНД                                                     |     | 1  | 2  |    |   |         |
| 4 | <b>Раздел 4. Кислород-транспортные системы организма.</b>                    | III | 8  | 14 | 24 |   |         |
|   | Тема 4.1. Физиология системы крови.                                          |     | 2  | 4  | 6  |   |         |
|   | Тема 4.2. Иммунная система                                                   |     | 2  |    | 6  |   |         |
|   | Тема 4.3. Физиология кровообращения. Адаптация ССС к нагрузкам               |     | 2  | 6  | 6  |   |         |
|   | Тема 4.4. Физиология дыхания                                                 |     | 2  | 4  | 6  |   |         |
|   | <b>Итого за семестр 108</b>                                                  | III | 16 | 32 | 60 |   |         |
| 5 | <b>Раздел 5. Обмен веществ и энергообеспечение</b>                           | IV  | 6  | 18 | 21 |   |         |
|   | Тема 5.1 Физиология пищеварения                                              |     | 2  | 6  | 7  |   |         |
|   | Тема 5.2 Обмен веществ и энергии                                             |     | 2  | 6  | 7  |   |         |
|   | Тема 5.3. Выделение, Водно-солевой обмен. Функции почек                      |     | 2  | 6  | 7  |   |         |
| 6 | <b>Раздел 6. Системы регуляции жизнедеятельности организма</b>               | IV  | 2  | 6  | 10 |   |         |
|   | Тема 6.1. Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции |     | 2  | 6  | 10 |   |         |
|   | <b>Итого за семестр 72</b>                                                   | IV  | 8  | 24 | 31 | 9 | Экзамен |
|   | <b>Итого часов 180</b>                                                       |     | 24 | 56 | 91 | 9 | Экзамен |

## 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 «Физиология человека».

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

1. Основные понятия физиологии. Основные функциональные характеристики возбудимых тканей. Нервная и гуморальная регуляция функций.
2. Мембранный потенциал покоя возбудимых клеток. Потенциал действия (нервный импульс). Механизм его возникновения и проведения по нервному волокну.
3. Центральная нервная система, ее основные функции и рефлекторные механизмы деятельности. Нейроны как основные структурно-функциональные элементы ЦНС. Функции нейронов, разновидности нейронов.
4. Синаптическая связь между нейронами. Синапсы и механизм их работы.
5. Рефлекторная дуга (кольцо), ее составные части. Элементарные двигательные рефлексы у человека (сухожильные и др.)
6. Торможение в ЦНС и его механизмы. Значение торможения в регуляции физиологических функций. Виды торможения.
7. Передача возбуждения от нервного волокна к мышечному. Нервно-мышечный синапс.
8. Общий план строения сенсорных систем
9. Физиология рецепторов, их значение и классификация. Пороги возбуждения рецепторов.
10. Строение и функции моторной (двигательной) сенсорной системы. Проприорецепторы скелетных мышц и их роль в управлении движениями
11. Роль сенсорных систем в организме человека.
12. Вегетативная нервная система (ВНС) и ее роль в регуляции вегетативных функций и поддержании гомеостаза. Строение и функции симпатического и парасимпатического отделов ВНС.
13. Понятие о нервно-мышечном (двигательном) аппарате. Двигательные единицы (ДЕ) и их классификация. Функциональные особенности различных типов ДЕ (порог активации, скорость и сила сокращения, утомляемость и др.). Значение типа ДЕ при различных видах мышечной деятельности.
14. Мышечная композиция. Функциональные особенности разных типов мышечных волокон (медленные и быстрые). Их роль в проявлении мышечной силы, скорости и выносливости.
15. Одиночное и тетаническое сокращение мышечного волокна. Электромиограмма.
16. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Теория скольжения. Роль саркоплазматического ретикулула и ионов кальция в сокращении
17. Механизм регуляции силы сокращения мышц (число активных ДЕ, частота импульсации мотонейронов, синхронизация сокращения мышечных волокон отдельных ДЕ во времени).
18. Система крови. Объем, состав и функции крови. Гематокрит. Кислотно-щелочное равновесие и активная реакция крови в покое и при мышечной работе разного характера и мощности. Буферные системы крови.
19. Плазма крови. Гомеостатические константы крови. Осмотическое и онкотическое давление плазмы. Изменения в плазме крови при мышечной работе.
20. Эритроциты, их количество и функции. Изменения в связи с мышечной работой, истинный и ложный эритроцитоз.
21. Лейкоциты, их состав и функции. Миогенный лейкоцитоз.
22. Роль лейкоцитов в формировании иммунитета.



23. Тромбоциты. Свертывающая и противосвертывающая системы крови, их изменения при мышечной работе.
24. Изменения крови при мышечной деятельности. Рабочая гемоконцентрация и ее механизмы.
25. Сердце как насос. Структурные и функциональные особенности сердечной мышцы. Автоматия и проводящая система сердца. Электрокардиограмма.
26. Показатели работы сердца. Минутный объем кровообращения и показатели, определяющие его. Связь деятельности сердца с мощностью работы (потреблением кислорода).
27. Регуляция работы сердца.
28. Гемодинамика. Основные законы гемодинамики. Объемная и линейная скорости кровотока. Время кругооборота крови.
29. Артериальное давление. Факторы, определяющие систолическое, диастолическое и пульсовое давление. Изменение АД при различных видах мышечной работы.
30. Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме. Внешнее дыхание. Механизмы вдоха и выдоха.
31. Легочная вентиляция (минутный объем дыхания) и факторы, ее определяющие в покое и при мышечной работе. Способы определения легочной вентиляции, дыхательного объема, частоты дыхания и жизненной емкости легких.
32. Обмен газов в легких и их перенос кровью.
33. Потребление организмом кислорода в покое и при мышечной работе разной мощности. Методы определения потребления O<sub>2</sub> и выделения CO<sub>2</sub>
34. Регуляция дыхания в покое и при мышечной работе.
35. Общая характеристика пищеварительных процессов. Пищеварение в различных отделах желудочно-кишечного тракта.
36. Железы внутренней секреции и их гормоны. Механизмы действия гормонов на физиологические функции организма человека.
37. Сущность обмена веществ к энергии. Значение этих процессов для жизнедеятельности организма

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

### **а) Основная литература:**

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков .— 4-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2012 .— 624 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0568-7 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/187910>
2. Кириллова, Н. П. Физиология человека [Электронный ресурс] : курс лекций / И. А. Дичанкина, А. Л. Крамаренко, Н. П. Кириллова .— Хабаровск : ДВГАФК, 2011 .— 147 с. — ISBN 978-5-8028-0145-1 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/284506>

### **б) Дополнительная литература:**

1. «Физиология человека» : лабораторные работы [Электронный ресурс] / И.Г. Сидорова .— учебно-метод. пособие .— М. : «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ», 2012 .— 93 с. — ISBN 978-5-905563-04-1 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/188124>
2. Васильев, Ю.Г. Физиология человека [Электронный ресурс] : задания в тестовой форме / Е.В. Елисеева, Ю.Г. Васильев .— Ижевск : ФГБОУ ВПО Ижевская ГСХА, 2013 .— 84 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/327137>

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

1. [humbio.ru/humbio/physiology/0005e445/htm](http://humbio.ru/humbio/physiology/0005e445/htm) Электронный учебник по биологии человека, раздел физиология.
2. [Fiziologieacheloveka.ru](http://Fiziologieacheloveka.ru) Электронный учебник по физиологии
3. <http://www.vesti-nauka.ru> - сайт новостей в науке
4. <http://www.lenta.ru/science> - сайт новостей в науке1
5. <http://www.college.ru> – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам
6. <http://www.krugosvet.ru> – сетевая энциклопедия «Кругосвет»
7. <http://ru.wikipedia.org> – сетевая энциклопедия «Википедия»

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 2016.
  - Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
  - Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
  1. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
  2. Информационно-правовое обеспечение – Гарант. [www.garant.ru](http://www.garant.ru)

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

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

1. Мультимедийной аудитории, вместимостью более 20 человек, 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, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

Приложения к рабочей программе дисциплины  
**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине «Физиология человека»**

**для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса,  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

**очной формы обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: физиологии.

Сроки изучения дисциплины «Физиология человека» – 3,4 семестр  
очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: **экзамен**

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

|   | <b>Форма оценочного средства текущего контроля<br/>успеваемости</b>       | <b>Сроки<br/>проведения<br/>на очной<br/>форме<br/>обучения<br/>(в неделях)</b> | <b>Максимальное<br/>кол-во баллов</b> |
|---|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | Семинар: Физиология ЦНС, ВНС. Регуляция физиологических функций           | 5                                                                               | 8                                     |
| 2 | Практическое занятие: Исследование возбудимости нервной и мышечной ткани. | 7                                                                               | 3                                     |
| 3 | Семинар: Сенсорные системы                                                | 11                                                                              | 8                                     |
| 4 | Практическое занятие: Исследование работы сенсорных систем.               | 13                                                                              | 3                                     |
| 5 | Семинар: Функции мышц. Биоэнергетика мышечной деятельности                | 16                                                                              | 8                                     |
| 6 | Семинар: Функции крови, форменные элементы крови                          | 29                                                                              | 8                                     |
| 7 | Семинар: Система кровообращения                                           | 31                                                                              | 8                                     |
| 8 | Практическое занятие: Электрокардиография.                                | 32                                                                              | 3                                     |

|    |                                                                                         |                           |                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| 9  | <i>Практическое занятие: Исследование функции внешнего дыхания методом спирометрии.</i> | 34                        | 3                 |
| 10 | <i>Доклад на тему: Физиология желез внутренней секреции.</i>                            | 36                        | 10                |
| 11 | <i>Семинар: Обмен веществ и энергии в организме</i>                                     | 39                        | 8                 |
| 12 | <i>Посещение занятий</i>                                                                | <i>в течение семестра</i> | 10                |
|    | <b>экзамен</b>                                                                          |                           | <b>20</b>         |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                            |                           | <b>100 баллов</b> |

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

|   | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>                    | <b>Максимально<br/>е кол-во<br/>баллов</b> |
|---|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1 | <i>Наличие конспекта лекции и занятий по пропущенной теме</i> | 5                                          |
| 2 | <i>Выступление по теме пропущенного семинара</i>              | 8                                          |
| 3 | <i>Написание реферата по пропущенной теме</i>                 | 10                                         |
| 4 | <i>Написание доклада по пропущенной теме</i>                  | 10                                         |
| 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.

## **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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

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

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



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

**Кафедра Физиологии**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.11. Физиология человека»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

**2.Семестр освоения дисциплины:** 3, 4 семестр на очной форме обучения,

**3.Цель освоения дисциплины «Физиология человека»** - дать студентам достаточный объем физиологических знаний, исследовательских умений и практических навыков, являющихся естественнонаучной основой для изучения общепрофессиональных и специальных учебных дисциплин, составляющих фундамент профессиональной подготовки бакалавра по физической культуре.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физиология человека»:**

**ОПК-1** - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

**ОПК-2** - Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

**ОПК-9** – Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся .

## 5.Краткое содержание дисциплины

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

**Очная форма обучения 1, 2, 3 поток – 3,4 семестры**

| № | Раздел дисциплины                                             | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся (в академических часах) |               |                 |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                               |         | лекционного                                                                             | практического | самостоятельная | Контроль |                                               |
| 1 | 2                                                             | 3       | 6                                                                                       | 7             | 8               |          | 9                                             |
| 1 | Раздел 1. Введение в физиологию                               | III     | 2                                                                                       |               | 16              |          |                                               |
|   | Тема 1.1.История физиологии. Основные физиологические понятия |         | 1                                                                                       |               | 8               |          |                                               |

|          |                                                                              |            |           |           |           |          |                |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------------|
|          |                                                                              |            |           |           |           |          |                |
|          | Тема 1.2. Физиология клетки                                                  |            | 1         |           | 8         |          |                |
| <b>2</b> | <b>Раздел 2. Нервная система</b>                                             | <b>III</b> | <b>2</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  |          |                |
|          | Тема 2.1. Возбудимые ткани. Физиология ЦНС. Торможение в ЦНС                 |            | 1         | 6         | 5         |          |                |
|          | Тема 2.2. Физиология вегетативной нервной системы.                           |            | 1         | 2         | 4         |          |                |
| <b>3</b> | <b>Раздел 3. Физиология нервно-мышечного (двигательного) аппарата.</b>       | <b>III</b> | <b>4</b>  | <b>10</b> | <b>11</b> |          |                |
|          | Тема 3.1. Строение и функции нервно-мышечного аппарата                       |            | 2         | 4         | 5         |          |                |
|          | Тема 3.2. Сенсорные системы                                                  |            | 1         | 4         | 6         |          |                |
|          | Тема 3.3. Физиология ВНС                                                     |            | 1         | 2         |           |          |                |
| <b>4</b> | <b>Раздел 4. Кислород-транспортные системы организма.</b>                    | <b>III</b> | <b>8</b>  | <b>14</b> | <b>24</b> |          |                |
|          | Тема 4.1. Физиология системы крови.                                          |            | 2         | 4         | 6         |          |                |
|          | Тема 4.2. Иммунная система                                                   |            | 2         |           | 6         |          |                |
|          | Тема 4.3. Физиология кровообращения. Адаптация ССС к нагрузкам               |            | 2         | 6         | 6         |          |                |
|          | Тема 4.4. Физиология дыхания                                                 |            | 2         | 4         | 6         |          |                |
|          | <b>Итого за семестр 108</b>                                                  | <b>III</b> | <b>16</b> | <b>32</b> | <b>60</b> |          |                |
| <b>5</b> | <b>Раздел 5. Обмен веществ и энергообеспечение</b>                           | <b>IV</b>  | <b>6</b>  | <b>18</b> | <b>21</b> |          |                |
|          | Тема 5.1. Физиология пищеварения                                             |            | 2         | 6         | 7         |          |                |
|          | Тема 5.2. Обмен веществ и энергии                                            |            | 2         | 6         | 7         |          |                |
|          | Тема 5.3. Выделение, Водно-солевой обмен. Функции почек                      |            | 2         | 6         | 7         |          |                |
| <b>6</b> | <b>Раздел 6. Системы регуляции жизнедеятельности организма</b>               | <b>IV</b>  | <b>2</b>  | <b>6</b>  | <b>10</b> |          |                |
|          | Тема 6.1. Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции |            | 2         | 6         | 10        |          |                |
|          | <b>Итого за семестр 72</b>                                                   | <b>IV</b>  | <b>8</b>  | <b>24</b> | <b>31</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |



|  |                    |            |  |           |           |           |                |
|--|--------------------|------------|--|-----------|-----------|-----------|----------------|
|  |                    |            |  |           |           |           |                |
|  | <b>Итого часов</b> | <b>180</b> |  | <b>24</b> | <b>56</b> | <b>91</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 туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И.Волкова**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**« Б1.О.12 Биохимия человека \_»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры биохимии и биоэнергетики  
спорта им.Н.И.Волкова  
(наименование)

Протокол № 3 от « 12» \_сентября\_2019 г.

Составитель: Тамбовцева Ритта Викторовна – доктор биологических наук, профессор, зав. кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И.Волкова РГУФКСМиТ;

Черемисинов Виталий Николаевич – кандидат биологических наук, профессор кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова РГУФКСМиТ;

Никулина Ирина Александровна - ст. преподаватель кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова РГУФКСМиТ.

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.0.12 Биохимия человека» является: вооружить будущих специалистов по физической культуре знаниями химических основ процессов жизнедеятельности, особенностей протекания биохимических процессов во время и после занятий физическими упражнениями и спортом. Изучение биохимии человека способствует формированию у студентов правильного понимания причин тех изменений в организме человека, которые наблюдаются в результате систематических занятий физическими упражнениями и спортом, позволяет использовать полученные знания при планировании занятий физическими упражнениями, направленными на повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека. Дисциплина «Биохимия человека» по направлению 49.03.01 «Физическая культура» реализуется на русском языке.

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

Дисциплина Б1.0.12 «Биохимия человека» является обязательной дисциплиной базовой части образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), реализуемый по направлению подготовки бакалавров 49.03.01 «Физическая культура».

Курс биохимии человека основывается на знаниях и умениях, которые обучающиеся получили в школе при освоении химии и биологии и дополняет знания о функционировании организма человека, которые студенты получают при изучении физиологии и анатомии в РГУФКСМиТ. Биохимия является необходимой предшественницей при изучении биоэнергетики физических упражнений, общей физиологии и физиологии мышечной деятельности, гигиены и спортивной медицины. Достижения биохимии человека широко используются в практике физического воспитания и спортивной тренировки, при преподавании теории и методики физического воспитания и в специальных курсах по спортивным и педагогическим дисциплинам. Биохимия играет важную роль в создании научных основ физического воспитания.

В дальнейшем знания, умения и навыки студентов, сформированные в процессе изучения биохимии человека используются при выполнении учебно-исследовательских работ, связанных с изучением физической

работоспособности в спорте, выполнении курсовых работ и выпускной квалификационной работы.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                   |                                   |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Очная форма обучения<br>(1 поток)              | Очная форма обучения<br>(2 поток) | Очная форма обучения<br>(3 поток) |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3                                              | 4                                 | 5                                 |
| ОПК-1                                                         | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста                                                                                                                                   | 5                                              | 5                                 | 5                                 |
| ОПК-1                                                         | Знает:<br>ОПК-1.5. Знает возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;<br>ОПК-1.7. Знает физиологические и биохимические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;<br>ОПК-1.8. Знает физиологические и | 5                                              | 5                                 | 5                                 |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |   |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|       | <p>биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</p> <p>ОПК-1.9. Знает анатомо-физиологические, биохимические и биомеханические основы развития физических качеств;</p>                                                                                                                                                                 |   |   |   |
| ОПК-1 | <p>Умеет :</p> <p>ОПК-1.20. Умеет выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности</p>                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |
| ОПК-9 | <p>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>                                                                                                                                                                                     | 5 | 5 | 5 |
| ОПК-9 | <p>Знает:</p> <p>ОПК-9.3. Знает влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека;</p> <p>ОПК-9.4. Знает закономерности протекания биохимических процессов в организме человека, особенности регуляции обменных процессов</p>                                                                                                                 | 5 | 5 | 5 |
| ОПК-9 | <p>Умеет:</p> <p>ОПК-9.14. Умеет оценивать функциональное состояние организма занимающихся и определять протекание восстановительных процессов в организме занимающихся физической культурой и спортом;</p> <p>ОПК-9.15. Умеет использовать методы измерения основных физиологических и биохимических параметров в покое и при различных состояниях организма человека</p> | 5 | 5 | 5 |

#### 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) |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                                        | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
|    | Раздел 1. Биохимия обмена веществ в организме человека                                 | 5       | 5       | 5       |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
| 1  | Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ и энергии    |         |         |         | 1                                                                                                                       | 1                         | 2                      |          |                                               |
| 2  | Биокатализ. Гормоны                                                                    |         |         |         | 1                                                                                                                       | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 3  | Биоэнергетика                                                                          |         |         |         | 2                                                                                                                       | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 4  | Углеводы                                                                               |         |         |         | 1                                                                                                                       | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 5  | Липиды                                                                                 |         |         |         | 1                                                                                                                       | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 6  | Белки                                                                                  |         |         |         | 1                                                                                                                       | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 7  | Нуклеиновые кислоты                                                                    |         |         |         |                                                                                                                         | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 8  | Обмен воды и минеральных соединений                                                    |         |         |         |                                                                                                                         | 1                         | 2                      |          |                                               |
| 9  | Витамины                                                                               |         |         |         |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 10 | Презентации и рефераты по биохимии белков, жиров и углеводов.                          |         |         |         |                                                                                                                         | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 11 | Обмен углеводов                                                                        |         |         |         | 1                                                                                                                       |                           | 2                      |          |                                               |
| 12 | Обмен жиров                                                                            |         |         |         | 1                                                                                                                       | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 13 | Обмен белков и нуклеиновых кислот                                                      |         |         |         | 1                                                                                                                       | 2                         | 2                      |          |                                               |
|    | Раздел 2. Биохимические основы мышечной деятельности                                   | 5       | 5       | 5       |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
| 1  | Биохимия мышц и мышечного сокращения                                                   |         |         |         | 1                                                                                                                       | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 2  | Энергетическое обеспечение мышечной деятельности                                       |         |         |         | 1                                                                                                                       | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 3  | Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы. Биохимические основы |         |         |         |                                                                                                                         | 2                         | 2                      |          |                                               |

|   |                                                                                                         |  |  |  |  |           |           |           |                  |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|-----------|-----------|-----------|------------------|
|   | утомления                                                                                               |  |  |  |  |           |           |           |                  |
| 4 | Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы                                 |  |  |  |  | 2         | 2         |           |                  |
| 5 | Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки                          |  |  |  |  | 2         | 2         |           |                  |
| 6 | Биохимические основы силы, быстроты и выносливости                                                      |  |  |  |  | 2         | 3         |           |                  |
| 7 | Биохимическое обоснование особенностей занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста |  |  |  |  | 1         | 2         |           |                  |
| 8 | Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом              |  |  |  |  | 1         | 2         |           |                  |
|   |                                                                                                         |  |  |  |  |           |           |           |                  |
|   |                                                                                                         |  |  |  |  |           |           |           |                  |
|   | <b>Итого часов:</b>                                                                                     |  |  |  |  | <b>12</b> | <b>36</b> | <b>51</b> | <b>9 экзамен</b> |

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

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

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

### Примерный перечень вопросов к экзамену по всему курсу

1. Химический состав организма человека. Химические элементы, соединения, ионы, входящие в состав организма человека, их процентное содержание. Понятие о макро-, микро- и ультрамикроэлементах организма человека.

2. Обмен веществ между организмом и внешней средой как основное условие жизни, источник энергии для всех физиологических функций. Ассимиляция и диссимиляция. Пластический и функциональный обмен. Обмен веществ с внешней средой и промежуточный обмен.

3. Адаптационные изменения обмена веществ как основа приспособляемости живых организмов. Изменения обмена веществ с



возрастом, характером питания, функциональной активностью организма. Связь обменных процессов с клеточными структурами.

4. Источники энергии живых организмов. Биологическое окисление как основной путь преобразований энергии в живых организмах. Аэробное и анаэробное биологическое окисление.

5. Аэробное окисление. Дыхательная цепь и перенос электронов. Ферменты аэробного окисления. Кислород как акцептор водорода.

6. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ). Особенности ее химического строения. Содержание и роль АТФ в организме человека.

7. Окисление, сопряженное с фосфорилированием. Энергетический эффект аэробного окисления. Свободное окисление. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма. Локализация систем аэробного окисления в клетке.

8. Условия протекания реакций обмена веществ в живых организмах. Роль ферментов в обмене веществ. Особенности химического строения и свойства ферментов. Механизм действия ферментов.

9. Витамины, их классификация. Общие представления о химическом строении витаминов. Механизмы воздействия витаминов на обменные процессы. Роль витаминов в образовании ферментов. Понятия о гиповитаминозе, авитаминозе, гипервитаминозе. Влияние занятий различными видами спорта на потребность организма человека в витаминах.

10. Гормоны, общие представления об их химическом строении. Роль гормонов в регуляции обмена веществ в организме. Влияние гормонов на клеточную систему саморегуляции.

11. Углеводы, содержащиеся в продуктах питания. Особенности их химического строения, основные свойства и биологическая роль.

12. Химические превращения углеводов в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения углеводов, пути их использования в организме. Депонирование углеводов.

13. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз). Последовательность химических реакций гликолиза. Ресинтез АТФ в ходе гликолиза.

14. Аэробная стадия углеводного обмена. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты, образование ацетилкофермента А. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ. Энергетический эффект аэробного окисления углеводов.

15. Липиды, их классификация. Химический состав, строение, свойства предельных и непредельных жиров. Биологическая роль жиров.

16. Жироподобные вещества, их классификация. Важнейшие представители жироподобных веществ, особенности их химического строения, основные свойства, биологическая роль.

17. Холестерин, особенности его химического строения, свойства. Важнейшие производные холестерина. Биологическая роль холестерина.
18. Химические превращения липидов в процессах пищеварения. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения. Дальнейшие превращения продуктов пищеварения липидов в организме.
19. Использование жиров в процессах энергетического обмена. Мобилизация жиров. Внутриклеточные превращения глицерина. Энергетический эффект окисления глицерина.
20. Распад жирных кислот в процессе  $\beta$ -окисления. Образование ацетил-кофермента А в этом процессе, его превращения в цикле трикарбоновых кислот. Энергетический эффект полного окисления жирных кислот.
21. Образование кетоновых тел из ацетил-кофермента А. Использование кетоновых тел в энергетическом обмене.
22. Белки, определение понятия. Содержание и роль белков в организме человека.
23. Химический состав белков. Понятие о первичной, вторичной, третичной и четвертичной структуре белковых молекул. Свойства белков.
24. Классификация белков. Особенности химического состава, строения, свойств и биологическая роль белков разных классов.
25. Нуклеотиды, их состав. Классификация нуклеотидов.
26. Нуклеиновые кислоты. Особенности химического состава, строения свойств и биологическая роль дезоксирибонуклеиновой (ДНК) и рибонуклеиновой (РНК) кислот.
27. Химические превращения белков в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения белков, пути их использования в организме.
28. Синтез специфических белков в организме, его основные этапы. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка. Регуляция синтеза белка.
29. Внутриклеточные превращения аминокислот. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.
30. Образование и устранение аммиака в организме. Временное и постоянное связывание аммиака. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.
31. Взаимосвязь превращений углеводов, белков, липидов: наличие общих промежуточных продуктов и путей превращений, взаимопревращения различных классов соединений. Центральная роль ацетил-кофермента А в обмене углеводов, липидов, белков.
32. Биохимическое обоснование потребности организма человека в углеводах, липидах, белках. Обоснование представления о полноценности липидного и белкового питания.
33. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме. Важнейшие водно-дисперсные системы организма. Обмен воды. Факторы, влияющие на обмен воды.

34. Минеральные соединения организма человека, их содержание, распределение между отдельными тканями и биологическая роль. Обмен минеральных соединений и факторы на него влияющие.
35. Химический состав мышечной ткани. Содержание и роль важнейших белков, липидов, энергетических субстратов, воды и минеральных веществ в мышечной ткани.
36. Строение мышечного волокна. Молекулярное строение миофибрилл. Роль химических составных частей миофибрилл в обеспечении сократительной функции мышц.
37. Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Содержание АТФ в мышечном волокне и ее роль в мышечном сокращении.
38. Пути ресинтеза АТФ при мышечной работе. Понятие о мощности, емкости и эффективности процессов ресинтеза АТФ.
39. Креатинфосфат, особенности его химического строения. Ресинтез АТФ в креатинфосфатной реакции. Кинетические характеристики креатинфосфатной реакции, ее роль в энергетическом обеспечении мышечной работы.
40. Гликолиз как путь ресинтеза АТФ при мышечной работе. Характеристика мощности, емкости и энергетической эффективности гликолиза. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
41. Молочная кислота. Особенности ее химического строения. Влияние молочной кислоты на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
42. Аэробный путь ресинтеза АТФ при работе. Мощность, емкость, энергетическая эффективность аэробного ресинтеза АТФ. Субстраты аэробного окисления. Потребность в кислороде и условия обеспечения им тканей при работе.
43. Понятие о «срочных», «отставленных» и «кумулятивных» биохимических изменениях. Их взаимосвязь.
44. Зависимость «срочных» биохимических изменений от количества участвующих в работе мышц, режима деятельности мышц, мощности и продолжительности упражнения и других особенностей выполняемой работы.
45. Характер и направленность биохимических превращений в организме в период восстановления. Гетерохронность восстановления различных веществ, затраченных при работе.
46. Понятие о кислородном «долге». Биохимические механизмы образования и устранения кислородного «долга».
47. Суперкомпенсация, причины ее возникновения. Суперкомпенсация как основа биохимической адаптации организма под влиянием систематической тренировки.
48. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.

49. Утомление. Биохимические изменения в организме, вызывающие утомление. Роль центральных и периферических факторов в возникновении утомления.

50. Выносливость. Понятие об алактатном, гликолитическом и аэробном компонентах выносливости. Биохимические факторы, определяющие проявление различных компонентов выносливости.

51. Биохимическое обоснование средств и методов тренировки, направленных на совершенствование различных компонентов выносливости.

52. Биохимические и структурные факторы, определяющие проявление мышечной силы и скоростных качеств. Особенности биохимических изменений в мышцах под влиянием тренировки, направленной преимущественно на развитие мышечной массы и мышечной силы.

53. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной тренировки.

54. Особенности протекания обменных процессов в растущем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с детьми и подростками.

55. Особенности обменных процессов в стареющем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с лицами зрелого и пожилого возраста.

56. Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом. Биохимическое обоснование использования факторов питания для повышения спортивной работоспособности, ускорения процессов восстановления, адаптации к систематическим мышечным нагрузкам, для коррекции неблагоприятных изменений в организме.

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

### **1) Основная литература:**

1. Черемисинов В.Н. Биохимия. Учебное пособие.- М.: ТВТ Дивизион, 2018.-С.368
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. - Киев: Олимпийская литература, 2013.

### **2) Дополнительная литература:**

1. Филиппович Ю.Б. Основы биохимии. - М.: Высшая школа. 1993.
2. Капнер Р.Б., Колчинский А.М. Биохимия. – М.: Мир, 2005

3. Строев Е.А. Биологическая химия. – М.: Высшая школа, 2004
4. Михайлов С.С. Спортивная биохимия. – М.: Советский спорт, 2006
5. Плеханов С.А. Биохимия в спорте. Учебное пособие. – М.: Луч, 1998
6. Биохимия. Учебник для институтов физической культуры./ Под редакцией Н.И. Волкова и В.В. Меньшикова/ - М.: ФиС, 1986.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

***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)
4. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
5. <http://минобрнауки.пф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
6. <http://www.rosmintrud.ru/> – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
7. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

***Зарубежные базы данных:***

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

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
  2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
  3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
  4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
2. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>
3. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
4. <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. <http://www.rosmintrud.ru/> – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
6. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

## **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 с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине \_ «Б1.О.12 Биохимия человека» \_\_\_\_\_**  
**для обучающихся института спорта и физического воспитания**  
**\_\_3\_\_ курса,**

**направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

## очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И.Волкова.

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

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

|    | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                                                       | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1  | Контрольная работа по разделу(модулю): :«Общие закономерности обмена веществ», «Ферменты», «Витамины», «Биоэнергетика», в зависимости от выбора преподавателя. | 1-3 неделя                                           | 5                          |
| 2  | Тестирование по разделу «Обмен углеводов»                                                                                                                      | 4 неделя                                             | 5                          |
| 3  | Выступление на семинаре«Обмен липидов»                                                                                                                         | 5 неделя                                             | 5                          |
| 4  | Тестирование по разделу «Обмен белков и нуклеиновых кислот»                                                                                                    | 8 неделя                                             | 5                          |
| 5  | Тестирование по разделу «Биохимия мышц и мышечного сокращения»                                                                                                 | 10 неделя                                            | 5                          |
| 6  | Выступление на семинаре «Энергетика мышечной деятельности»                                                                                                     | 14 неделя                                            | 5                          |
| 7  | Написание реферата по теме ««Биохимические изменения в организме при выполнении работы разной мощности и продолжительности»                                    | 16 неделя                                            | 15                         |
| 8  | Презентация по теме «Название» по выбору                                                                                                                       | В течение семестра                                   | 10                         |
| 9  | Выступление на семинаре «Название» по выбору                                                                                                                   | В течение семестра                                   | 5                          |
|    | Написание реферата по теме «Название» по выбору                                                                                                                | В течение семестра                                   | 10                         |
| 10 | Посещение занятий                                                                                                                                              | В течение семестра                                   | 10                         |
|    | /экзамен                                                                                                                                                       |                                                      | 20                         |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                   |                                                      | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|  | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|--|-------------------------------------|----------------------------|
|--|-------------------------------------|----------------------------|

|   |                                                                                                                                         |    |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | Контрольная работа по разделу(модулю),пропущенному студентом                                                                            | 5  |
| 3 | Выступление на семинаре по теме пропущенного занятия                                                                                    | 5  |
| 4 | Подготовка доклада «Углеводы.Обмен углеводов», пропущенному студентом                                                                   | 5  |
| 5 | Дополнительное тестирование по теме «Липиды.Использование жиров в качестве источника энергии»                                           | 5  |
| 6 | Написание реферата по теме «Синтез белка.Биологическая роль белков»                                                                     | 15 |
| 7 | Написание реферата по теме «Биоэнергетика мышечной деятельности»                                                                        | 5  |
| 8 | Презентация по теме: «Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях избранным видом физкультурно-спортивной деятельности» | 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, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

| 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, 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<br>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 биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**« Б1.).12 Биохимия человека \_\_\_\_ »**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

*Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины (модуля) заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины (модуля).*

**1. Общая трудоемкость дисциплины** составляет [число] зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5.

**3. Цель освоения дисциплины:**

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.0.12 Биохимия человека» является: вооружить будущих специалистов по физической культуре знаниями химических основ процессов жизнедеятельности, особенностей протекания биохимических процессов во время и после занятий физическими упражнениями и спортом. Изучение биохимии человека способствует формированию у студентов правильного понимания причин тех изменений в организме человека, которые наблюдаются в результате систематических занятий физическими упражнениями и спортом, позволяет использовать полученные знания при планировании занятий физическими упражнениями, направленными на повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека. Дисциплина «Биохимия человека» по направлению 49.03.01 «Физическая культура» реализуется на русском языке.

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

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

| компетенции / код индикатора<br>(ов) достижения компетенции | Наименование компетенции / наименование<br>индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Очная форма обучения<br>(1 поток) | Очная форма обучения<br>(2 поток) | Очная форма обучения<br>(3 поток) |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1                                                           | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3                                 | 4                                 | 5                                 |
| ОПК-1                                                       | Способен планировать содержание занятий с<br>учетом положений теории физической культуры,<br>физиологической характеристики нагрузки, анатомо-<br>морфологических и психологических особенностей<br>занимающихся различного пола и возраста                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5                                 | 5                                 | 5                                 |
| ОПК-1                                                       | Знает:<br>ОПК-1.5. Знает возрастные особенности<br>обмена веществ при организации занятий<br>физической культурой и спортом;<br>ОПК-1.7. Знает физиологические и<br>биохимические механизмы регуляции<br>деятельности основных органов и<br>систем организма человека различных<br>возрастных и гендерных групп в покое и при<br>мышечной работе;<br>ОПК-1.8. Знает физиологические и<br>биохимические закономерности двигательной<br>активности и процессов восстановления;<br>ОПК-1.9. Знает анатомо-физиологические,<br>биохимические и биомеханические основы<br>развития физических качеств; | 5                                 | 5                                 | 5                                 |
| ОПК-1                                                       | Умеет :<br>ОПК-1.20. Умеет выявлять зависимость между<br>процессами энергообразования при<br>выполнении мышечной деятельности и<br>уровнем физической работоспособности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                   |                                   |                                   |
| ОПК-9                                                       | Способен осуществлять контроль с использованием<br>методов измерения и оценки физического развития,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5                                 | 5                                 | 5                                 |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|       | технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |
| ОПК-9 | Знает:<br>ОПК-9.3. Знает влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека;<br>ОПК-9.4. Знает закономерности протекания биохимических процессов в организме человека, особенности регуляции обменных процессов                                                                                                                 | 5 | 5 | 5 |
| ОПК-9 | Умеет:<br>ОПК-9.14. Умеет оценивать функциональное состояние организма занимающихся и определять протекание восстановительных процессов в организме занимающихся физической культурой и спортом;<br>ОПК-9.15. Умеет использовать методы измерения основных физиологических и биохимических параметров в покое и при различных состояниях организма человека | 5 | 5 | 5 |

*Указывается перечень компетенций (цифр и наименование) или дублируется таблица из пункта 3 рабочей программы дисциплины (модуля).*

## 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) |
|---|-------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|   |                   |         |                                                                                                                         |                                               |

|    |                                                                                                  | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|--------------------------|---------------------------|------------------------|----------|--|
|    | Раздел 1. Биохимия обмена веществ в организме человека                                           | 5       | 5       | 5       |                          |                           |                        |          |  |
| 1  | Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ и энергии              |         |         |         | 1                        | 1                         | 2                      |          |  |
| 2  | Биокатализ. Гормоны                                                                              |         |         |         | 1                        | 2                         | 2                      |          |  |
| 3  | Биоэнергетика                                                                                    |         |         |         | 2                        | 2                         | 2                      |          |  |
| 4  | Углеводы                                                                                         |         |         |         | 1                        | 2                         | 4                      |          |  |
| 5  | Липиды                                                                                           |         |         |         | 1                        | 2                         | 2                      |          |  |
| 6  | Белки                                                                                            |         |         |         | 1                        | 2                         | 4                      |          |  |
| 7  | Нуклеиновые кислоты                                                                              |         |         |         |                          | 2                         | 2                      |          |  |
| 8  | Обмен воды и минеральных соединений                                                              |         |         |         |                          | 1                         | 2                      |          |  |
| 9  | Витамины                                                                                         |         |         |         |                          | 2                         | 4                      |          |  |
| 10 | Презентации и рефераты по биохимии белков, жиров и углеводов.                                    |         |         |         |                          | 2                         | 2                      |          |  |
| 11 | Обмен углеводов                                                                                  |         |         |         | 1                        |                           | 2                      |          |  |
| 12 | Обмен жиров                                                                                      |         |         |         | 1                        | 2                         | 2                      |          |  |
| 13 | Обмен белков и нуклеиновых кислот                                                                |         |         |         | 1                        | 2                         | 2                      |          |  |
|    | Раздел 2. Биохимические основы мышечной деятельности                                             | 5       | 5       | 5       |                          |                           |                        |          |  |
| 1  | Биохимия мышц и мышечного сокращения                                                             |         |         |         | 1                        | 2                         | 2                      |          |  |
| 2  | Энергетическое обеспечение мышечной деятельности                                                 |         |         |         | 1                        | 2                         | 4                      |          |  |
| 3  | Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы. Биохимические основы утомления |         |         |         |                          | 2                         | 2                      |          |  |
| 4  | Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы                          |         |         |         |                          | 2                         | 2                      |          |  |
| 5  | Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки                   |         |         |         |                          | 2                         | 2                      |          |  |
| 6  | Биохимические основы силы, быстроты и выносливости                                               |         |         |         |                          | 2                         | 3                      |          |  |
| 7  | Биохимическое обоснование                                                                        |         |         |         |                          | 1                         | 2                      |          |  |

|          |                                                                                            |  |  |  |           |           |           |          |                |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-----------|-----------|-----------|----------|----------------|
|          | особенностей занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста              |  |  |  |           |           |           |          |                |
| <b>8</b> | Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом |  |  |  |           | <b>1</b>  | <b>2</b>  |          |                |
|          |                                                                                            |  |  |  |           |           |           |          |                |
|          |                                                                                            |  |  |  |           |           |           |          |                |
|          | <b>Итого часов:</b>                                                                        |  |  |  | <b>12</b> | <b>36</b> | <b>51</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** теоретико-методических основ физической культуры и спорта

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

### **«Б1.О.13 Теория и методика физической культуры»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*  
Год набора 2020г.

Москва – 2019 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
на основании решения заседания кафедры  
теоретико-методических основ физической культуры и спорта  
Протокол № 2 от «13» сентября 2019 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 РСФСР

Рецензент: \_\_\_\_\_

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

Целью освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» является: сформировать интегративные научные знания о сущности физической культуры, ее социальных функциях, формах и закономерностях функционирования в обществе и в образе жизни индивида, сформировать таким образом, общие научно-методические основы профессионального мировоззрения бакалавров, заложить необходимые знания для реализации в избранной сфере деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП) - Б1.О.13**

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к обязательной части ОПОП и реализуется в III семестре очной формы обучения.

Предусматривается, что преподавание обобщающего предмета теории и методики физической культуры необходимо дополнять передачей соответствующих ему знаний в рамках бюджета учебного времени, выделенного на специальные дисциплины, в частности на специализации, предусматривающие подготовку методистов по физкультурной реабилитации и адаптивной физической культуре.

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

Б1.О.05- физическая культура и спорт

Б1.О.07- анатомия человека;

Б1.О.26- Теория и методика обучения видам спорта

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

Б1.В.02 Теория спорта;

Б2.О.01(У) Тренерская практика

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

| Шифр компетенции | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                             | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                  | наименование                                                                                                                                                                                                                                               | Очная форма (1 поток) обучения                 | Очная форма (2 поток) обучения | Очная форма (3 поток) обучения |
| ОПК-1            | <i>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.</i>                     |                                                |                                |                                |
| ОПК-1.11.        | <i>Знает:</i><br>положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом занимающихся;                                                                                | 3                                              | 3                              | 3                              |
| ОПК-1.13.        | <i>Знает:</i><br>целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;                                                                                                                                                                                      | 3                                              | 3                              | 3                              |
| ОПК-1.14.        | <i>Знает:</i><br>методические и технологические подходы, формы способы планирования;                                                                                                                                                                       | 3                                              | 3                              | 3                              |
| ОПК-1.23.        | <i>Умеет:</i><br>планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры;                                                                                                                                            |                                                |                                |                                |
| ОПК-2            | <i>Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</i>                                                                                                                                                                   |                                                |                                |                                |
| ОПК-2.1.         | <i>Знает:</i><br>- значение терминов «спортивный отбор» и «спортивная ориентация»;<br>- критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности;<br>- критерии спортивного отбора (анатомо-физиологические, биомеханические и др.); | 3                                              | 3                              | 3                              |
| ОПК-2.2.         | <i>Умеет:</i><br>- ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;                                                                                                                     | 3                                              | 3                              | 3                              |
| ОПК-2.4.         | <i>Знает:</i><br>критерии спортивного отбора (анатомо-физиологические, биомеханические и др.);                                                                                                                                                             | 3                                              | 3                              | 3                              |
| ОПК-             | <i>Умеет:</i>                                                                                                                                                                                                                                              | 3                                              | 3                              | 3                              |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |   |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 2.6.      | ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |
| ОПК-2.14. | <i>Имеет опыт:</i><br>применения известных подходов к спортивному отбору в процессе занятий физической культурой и спортом;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3 | 3 | 3 |
| ОПК-14    | <i>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |   |
| ОПК-14.1. | <i>Знает:</i><br>- принципы и порядок разработки программной документации по тренировочному процессу в физической культуре и спорте;<br>- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;<br>- требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;<br>- содержание методического обеспечения тренировочного процесса, включая современные методы и инновационные технологии; | 3 | 3 | 3 |
| ОПК-14.2. | <i>Знает:</i><br>систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3 | 3 | 3 |
| ОПК-14.3. | <i>Знает:</i><br>требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3 | 3 | 3 |
| ОПК-14.5. | <i>Знает:</i><br>содержание методического обеспечения тренировочного процесса, включая современные методы и инновационные технологии;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3 | 3 | 3 |

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

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

#### Очная форма обучения

| №  | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                | Семестр    |            |            | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                                                           | 1 поток    | 2 поток    | 3 поток    | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
|    | <b>Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика физической культуры</b> | <b>III</b> | <b>III</b> | <b>III</b> | <b>6</b>                                                                                                                | <b>6</b>                  | <b>10</b>              |          |                                               |
| 1. | Предмет теории и методики физической культуры и отправные определения понятий                             |            |            |            | 2                                                                                                                       | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 2. | Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе    |            |            |            |                                                                                                                         |                           | 2                      |          |                                               |
| 3. | Система физической культуры в обществе                                                                    |            |            |            | 2                                                                                                                       | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 4. | Общие и специфические функции физической культуры                                                         |            |            |            |                                                                                                                         |                           | 2                      |          |                                               |
| 5. | Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденция ее современного развития        |            |            |            | 2                                                                                                                       | 2                         | 2                      |          |                                               |
|    | <b>Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания</b>                                    | <b>III</b> | <b>III</b> | <b>III</b> | <b>18</b>                                                                                                               | <b>24</b>                 | <b>36</b>              |          |                                               |
|    | <i>Раздел I. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы</i>  |            |            |            |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
| 1. | Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания                                     |            |            |            |                                                                                                                         |                           | 2                      |          |                                               |
| 2. | Средства и методы в физическом воспитании                                                                 |            |            |            | 2                                                                                                                       | 4                         | 4                      |          |                                               |
| 3. | Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию                                         |            |            |            | 2                                                                                                                       | 2                         | 4                      |          |                                               |

|     |                                                                                                                     |            |            |            |          |          |           |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|----------|----------|-----------|--|--|
|     |                                                                                                                     |            |            |            |          |          |           |  |  |
|     | <i>Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания</i>                                      |            |            |            |          |          |           |  |  |
| 4.  | Основы обучения двигательным действиям                                                                              |            |            |            | 2        | 4        | 4         |  |  |
| 5.  | Воспитание двигательных координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей                   |            |            |            | 2        | 2        | 2         |  |  |
| 6.  | Воспитание силовых и скоростных способностей                                                                        |            |            |            | 2        | 2        | 4         |  |  |
| 7.  | Воспитание выносливости                                                                                             |            |            |            | 2        | 2        | 4         |  |  |
| 8.  | Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения  |            |            |            | 2        | 2        | 4         |  |  |
| 9.  | Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания                                           |            |            |            |          | 2        | 2         |  |  |
|     | <i>Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании</i>                          |            |            |            |          |          |           |  |  |
| 10. | Формы построения занятий в физическом воспитании                                                                    |            |            |            | 2        | 2        | 2         |  |  |
| 11  | Планирование и контроль в физическом воспитании                                                                     |            |            |            | 2        | 2        | 4         |  |  |
|     | <b>Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры</b> | <b>III</b> | <b>III</b> | <b>III</b> | <b>8</b> | <b>2</b> | <b>25</b> |  |  |
| 1.  | Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста                                       |            |            |            | 2        |          | 4         |  |  |
| 2.  | Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста                                        |            |            |            | 2        | 2        | 2         |  |  |
| 3.  | Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи                                    |            |            |            | 2        |          | 4         |  |  |

|              |                                                                                                                 |  |  |  |    |    |    |   |         |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|----|----|----|---|---------|
|              |                                                                                                                 |  |  |  |    |    |    |   |         |
| 4.           | Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся          |  |  |  |    |    | 4  |   |         |
| 5.           | Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста |  |  |  | 2  |    | 4  |   |         |
| 6.           | Логика и методология теоретических исследований физической культуры                                             |  |  |  |    |    | 7  |   |         |
| Итого часов: |                                                                                                                 |  |  |  | 32 | 32 | 71 | 9 | Экзамен |

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

5.1. Темы контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы, курсовых работ и рефератов по предмету теории и методики физической культуры.

5.2. Примерный перечень вопросов к экзаменам по всему курсу

### К разделам: «Введение в предмет» и «Системная характеристика физической культуры»

1. Каковы основные определительные признаки понятия "физическая культура"?
2. Какие три аспекта необходимо иметь в виду, раскрывая современное содержание понятия о физической культуре?
3. Каково соотношение понятий "физическая культура" и "физическое воспитание"?
4. Назовите понятия, отображающие разновидности процесса физического воспитания. В чем состоит общность и отличительные черты таких понятий?

5. Какими понятиями характеризуются основные результаты благотворного воздействия физической культуры на состояние и развитие человека?

6. Каково соотношение понятий "физическая культура" и "спорт"? В чем состоит общность и отличие этих понятий?

7. Когда и на какой основе произошло становление общей теории физической культуры как относительно самостоятельной отрасли научного знания?

8. К какой из сфер научного знания относится теория физической культуры: естественнонаучной, обществоведческой, интегративно-прикладной?

9. Какие основные проблемные "блоки" охватывает общая теория физической культуры?

10. На какие научно-учебные дисциплины подразделяется теория физической культуры по уровню обобщений и с какими отраслями науки она наиболее тесно связана?

11. Почему физическую культуру относят к общественным явлениям, хотя она имеет биосоциальные основания?

12. Что подразумевается под социальными "функциями" и "формами" физической культуры?

13. Каковы специфические функции физической культуры в обществе? Раскройте их суть применительно к физической культуре в целом и ее отдельным видам и разновидностям.

14. Какие общекультурные функции свойственны физической культуре и какие функциональные связи объединяют ее с другими общественными явлениями?

15. Какие основные факторы и условия влияют на дифференциацию видов и разновидностей физической культуры в обществе?

16. Охарактеризуйте структурно-функциональные особенности следующих видов и разновидностей физической культуры:

- базовой и базово-продолжающей,
- специализированно-прикладной (прикладно-трудовой и военно-прикладной),



- спортивной,
- оздоровительно-рекреативной,
- оздоровительно-реабилитационной,
- повседневно-бытовой (в ее "домашних" малых формах).

17. Какой смысл вкладывают в понятие "система физической культуры", когда имеют в виду крупномасштабное социальное явление?

18. При каких условиях возникает развитая система физической культуры в обществе?

19. Охарактеризуйте типичные черты отечественной системы физической культуры, ее прогрессивные идейные, научно-прикладные, программно-нормативные и организационные истоки.

20. Как повлияли на состояние отечественной системы физической культуры коренные социально-экономические и другие преобразования в укладе жизни, произошедшие у нас в стране в конце XX века?

21. Какие задачи по развитию физической культуры и спорта в новой России выдвинуты в государственных установках социальной политики на ближайшую перспективу?

### **К разделу: «Общие основы теории и методики физического воспитания»**

22. Какова роль физического воспитания в направленном воздействии на физическое развитие индивида, в его физическом (физкультурном) образовании, упрочении и сохранении здоровья? В чем состоят специфика физического воспитания и его общие черты, объединяющие с другими видами воспитания?

23. В чем состоит цель, преследуемая в процессе физического воспитания, и как конкретизируется она в основных задачах?

24. Какие разновидности физического воспитания представлены на различных стадиях онтогенеза (возрастного развития индивида) и какие из них становятся основными в тех или иных стадиях?

25. Охарактеризуйте общий комплекс средств воздействия на воспитываемых в процессе физического воспитания,

26. Чем отличаются физические упражнения от других явлений двигательной деятельности человека? Дайте адекватное определение понятия «физическое упражнение», охарактеризуйте формы и содержание физических упражнений, их ближайшие, следовые и кумулятивные эффекты, приведите примеры распространенных классификаций упражнений.

27. Что следует подразумевать под «нагрузкой» при выполнении физических упражнений? Назовите параметры объема и интенсивности физических нагрузок, учитываемые при их применении, укажите типы интервалов отдыха, вводимые в процессе воспроизведения упражнений.

28. В чем состоят особенности методов строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов? Приведите классификацию методов строго регламентированного упражнения, укажите разновидности игрового и соревновательного методов.

29. Какие принципы имеют кардинальное регламентирующее значение в физическом воспитании? Укажите три уровня таких принципов.

30. Охарактеризуйте специфические принципы построения физического воспитания и закономерности, лежащие в их основе.

31. Какие конкретные задачи решаются в процессе обучения двигательным действиям? Охарактеризуйте последовательность их решения по этапам обучения двигательному действию.

32. Раскройте особенности методики начального и углубленного разучивания двигательного действия, результирующей отработки его, в том числе методики управления формированием ориентировочной основы действия, становлением двигательного умения и навыка.

33. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания двигательных - координационных способностей и их компонентов.

34. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания собственно силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей.

35. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания комплексной, общей аэробной и специальной (специфической) выносливости.

36. Какие задачи по воздействию на осанку, гибкость тела и компоненты телосложения решаются в процессе физического воспитания? Каковы средства и основы методики их реализации?

37. В чем суть взаимосвязей физического и нравственного воспитания, физического и эстетического воспитания, физического и интеллектуального воспитания?

38. В силу чего физическое воспитание играет незаурядную роль в воспитании волевых качеств индивида? Раскройте основы методики воспитания волевых качеств в процессе физического воспитания.

39. На какие группы подразделяются формы построения отдельных занятий в процессе физического воспитания? В чем состоят их общие и отличительные черты?

40. Охарактеризуйте общую структуру занятия физическими упражнениями урочного типа, последовательность и соотношение его различных частей.

41. Что такое общая и моторная «плотность» занятия физическими упражнениями? Как ее определить и регулировать?

42. Какие способы организации деятельности занимающихся оправданно применяются в урочных формах занятий физическими упражнениями?

43. В чем смысл «принципа» перманентного планирования и контроля процесса физического воспитания? Какие виды планирования и контроля используются при организации процесса физического воспитания?

44. Охарактеризуйте объекты и операции перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.

45. Охарактеризуйте объекты и способы выполнения операций оперативно-текущего и этапного контроля процесса и результатов физического воспитания.

***К разделу "Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры "***

46. Какое значение имеют так называемые "чувствительные" ("сенситивные") периоды возрастного физического развития для рационального построения физического воспитания подрастающего поколения?

47. В чем состоят основные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста?

48. Почему урочная форма занятий физическими упражнениями считается особенно важной в школьной физической культуре?

49. Какие основные особенности свойственны курсу физического воспитания учащихся младшего школьного возраста?

50. В чем состоят основные особенности физического воспитания детей подросткового возраста?

51. Какие основные особенности характеризуют физкультурную деятельность учащихся старшего школьного возраста?

52. В чем состоят основные обязанности учителя физической культуры по оптимизации состояния здоровья учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе?

53. Каковы основные задачи специалиста физической культуры по рационализации семейного физического воспитания?

54. В чем заключаются основные особенности курса физического воспитания в средних специальных учебных заведениях?

55. Как построен курс физического воспитания в вузах? Каковы особенности его содержания?

56. В чем состоят особенности обязательного курса физического воспитания детей и молодежи, вовлеченных в спорт высших достижений?

57. Каковы современные представления о нормах физкультурно-оптимизированной двигательной активности в повседневном режиме жизни людей зрелого возраста?

58. В чем состоят основные особенности физкультурно-кондиционной тренировки людей зрелого возраста?

59. В каком направлении следует регламентировать спортивную деятельность спортсменов-ветеранов?

60. Каковы основные особенности содержания и методики производственной физической культуры?

61. В чем состоят основные методические правила использования физических упражнений в условиях повседневного домашнего быта ("зарядки" и других "малых форм" физической культуры)?

62. Как следует регламентировать общую динамику нагрузок по мере старения организма (возрастных инволюционных изменений его физического состояния).

**К подразделу: «Методологические предпосылки, логика и методы теоретических исследований физической культуры»**

63. Какие три уровня методологии познания существенны при исследовании физической культуры?

64. Дайте сжатую характеристику общенаучных интегративных подходов, используемых в исследовании по теории физической культуры?

65. Какие конкретно – методологические установки особенно важны для понимания причинно-следственных связей при исследовании процессов направленного функционирования физической культуры?

66. Охарактеризуйте источники получения фактических материалов, составляющих информационную основу в исследовании физической культуры.

67. По каким этапам разворачивается исследование, посвященное решению научной проблемы, избранной в сфере физической культуры.

68. В чем состоят особенности методов исследовательской деятельности при выявлении проблемной ситуации, постановке проблемы, формулировании рабочей гипотезы, сборе и обработке фактического материала, эмпирической проверке следствий гипотезы и результирующей разработке итоговых положений (на примере проблематики, относящейся к сфере физической культуры)?

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

1) Основная литература:

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Электронный ресурс] / В.М. Зациорский .— 4-е изд. — М. : Спорт, 2019 .— 200 с. : ил. — (Олимпийское образование) . — ISBN 978-5-907225-01-5 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/704139>

2) Дополнительная литература:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 04.12.2007 № 329-ФЗ// Официальные документы в образовании. – 2008. №1-7. – С. 24-39; - № 8. – С.3-18.
2. Максименко А.М.Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе: учеб. пособие / А.М. Максименко. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физкультура, 2007. - 123 с.
3. Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры: (общ. основы теории и методики физвоспитания: теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физкультуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / Матвеев Л.П. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
4. Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры: Учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений: доп. Гос. ком. РФ по

физкультуре и спорту. ч. 1: Введение в общ. теорию физкультуры / Матвеев Л.П. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: [Изд-во Рос. гос. акад. физ. культуры], 2002. - 177 с.

5. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культуры: В 2 т.: Доп. Ком. по физкультуре и спорту. Т. 2: Специализир. направления и особенности основных возрастных звеньев системы физ. воспитания / ред. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ФиС, 1976. - 256 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000. - 476 с. - Гл. 10–16.
7. 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. физкультуры и спорта / Л.П. Матвеев. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.
8. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 034300.62 и специальности 034300.62: рек. УМО по образованию в обл. физкультуры и спорта / А.М. Максименко. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физкультура, 2009. - 492 с.

3) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: укажите названия сайтов

<https://ru.wikipedia.org/wiki/> Википедия – свободная энциклопедия

<https://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации

<https://gto.ru/> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

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. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

- *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)
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.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 занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки

#### **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине (модулю) «Теория и методика физической культуры» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 1, 2, 3 потока, направления подготовки «Физическая культура», профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная***



подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

**очная форма обучения**

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр (очная форма)

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

| п/п | Виды текущего контроля                                                                      | Сроки проведения                   | Максимальное количество баллов |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| 1   | Выступление на групповых занятиях по заданию преподавателя с сообщением на конкретную тему. | 4-18 неделя                        | 4                              |
| 2   | Выступление на семинарских занятиях                                                         | 2-18 неделя                        | 21                             |
| 3   | Рубежный контроль №1*<br>Рубежный контроль № 2*<br>Рубежный контроль № 3*                   | 8 неделя<br>16 неделя<br>18 неделя | 8<br>8<br>5                    |
| 4   | Практикум № 1 (рабочий план на четверть)<br>Практикум №2 (план-конспект урока ф.к.)         | 17 неделя<br>17 неделя             | 5<br>3                         |
| 5   | Посещение занятий                                                                           | 2-18 неделя                        | 16                             |
| 6   | Сдача экзамена                                                                              | По расписанию                      | 30                             |

|  |       |  |     |
|--|-------|--|-----|
|  | Итого |  | 100 |
|--|-------|--|-----|

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>                                                                                              | <b>Максимально<br/>е кол-во<br/>баллов</b> |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1 | <i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Основные и смежные понятия в ТуМФК»</i>                                                       | 5                                          |
| 2 | <i>Выступление на семинаре «Методика воспитания физических качеств в избранном виде спорта»</i>                                         | 10                                         |
| 3 | <i>Дополнительное тестирование по теме «Общие основы теории и методики физического воспитания»</i>                                      | 5                                          |
| 4 | <i>Написание реферата по теме «Возрастные и некоторые избирательно - профилированные аспекты теории и методики физической культуры»</i> | 15                                         |

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

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

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

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

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

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

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

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

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

**«Б1.О.13 Теория и методика физической культуры»**

Направление подготовки/специальность:

**49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 144 часа, 4 зачетные единицы.

2. **Семестры освоения дисциплины:** 3 семестр – очная форма обучения

**Целью освоения дисциплины:** сформировать интегративные научные знания о сущности физической культуры, ее социальных функциях, формах и закономерностях функционирования в обществе и в образе жизни индивида, сформировать таким образом, общие научно-методические основы профессионального мировоззрения бакалавров, заложить необходимые знания для реализации в избранной сфере деятельности.

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

5. **Краткое содержание дисциплины:**

| Шифр компетенции | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                         | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                  | наименование                                                                                                                                                                                                                           | Очная форма (1 поток) обучения                 | Очная форма (2 поток) обучения | Очная форма (3 поток) обучения |
| ОПК-1            | <i>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.</i> |                                                |                                |                                |
| ОПК-1.11.        | <i>Знает:</i><br>положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом занимающихся;                                                            | 3                                              | 3                              | 3                              |
| ОПК-1.13.        | <i>Знает:</i><br>целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;                                                                                                                                                                  | 3                                              | 3                              | 3                              |
| ОПК-1.14.        | <i>Знает:</i><br>методические и технологические подходы, формы способы планирования;                                                                                                                                                   | 3                                              | 3                              | 3                              |
| ОПК-1.23.        | <i>Умеет:</i><br>планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры;                                                                                                                        |                                                |                                |                                |
| ОПК-2            | <i>Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</i>                                                                                                                                               |                                                |                                |                                |
| ОПК-2.1.         | <i>Знает:</i><br>- значение терминов «спортивный отбор» и «спортивная ориентация»;<br>- критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности;                                                                | 3                                              | 3                              | 3                              |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |   |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| ОПК-2.2.  | <p>- критерии спортивного отбора (анатомо-физиологические, биомеханические и др.);</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>- ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3 | 3 | 3 |
| ОПК-2.4.  | <p><i>Знает:</i></p> <p>критерии спортивного отбора (анатомо-физиологические, биомеханические и др.);</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3 | 3 | 3 |
| ОПК-2.6.  | <p><i>Умеет:</i></p> <p>ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3 | 3 | 3 |
| ОПК-2.14. | <p><i>Имеет опыт:</i></p> <p>применения известных подходов к спортивному отбору в процессе занятий физической культурой и спортом;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3 | 3 | 3 |
| ОПК-14    | <p><i>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |   |
| ОПК-14.1. | <p><i>Знает:</i></p> <p>- принципы и порядок разработки программной документации по тренировочному процессу в физической культуре и спорте;</p> <p>- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</p> <p>- требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;</p> <p>- содержание методического обеспечения тренировочного процесса, включая современные методы и инновационные технологии;</p> | 3 | 3 | 3 |
| ОПК-14.2. | <p><i>Знает:</i></p> <p>систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3 | 3 | 3 |
| ОПК-14.3. | <p><i>Знает:</i></p> <p>требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3 | 3 | 3 |
| ОПК-14.5. | <p><i>Знает:</i></p> <p>содержание методического обеспечения тренировочного процесса, включая современные методы и инновационные технологии;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3 | 3 | 3 |

## 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) |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                                                           | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
|    | <b>Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика физической культуры</b> | III     | III     | III     | 6                                                                                                                       | 6                         | 10                     |          |                                               |
| 1. | Предмет теории и методики физической культуры и отправные определения понятий                             |         |         |         | 2                                                                                                                       | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 2. | Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе    |         |         |         |                                                                                                                         |                           | 2                      |          |                                               |
| 3. | Система физической культуры в обществе                                                                    |         |         |         | 2                                                                                                                       | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 4. | Общие и специфические функции физической культуры                                                         |         |         |         |                                                                                                                         |                           | 2                      |          |                                               |
| 5. | Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденция ее современного развития        |         |         |         | 2                                                                                                                       | 2                         | 2                      |          |                                               |
|    | <b>Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания</b>                                    | III     | III     | III     | 18                                                                                                                      | 24                        | 36                     |          |                                               |
|    | <i>Раздел I. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы</i>  |         |         |         |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
| 1. | Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания                                     |         |         |         |                                                                                                                         |                           | 2                      |          |                                               |
| 2. | Средства и методы в физическом воспитании                                                                 |         |         |         | 2                                                                                                                       | 4                         | 4                      |          |                                               |
| 3. | Принципы, регламентирующие деятельность по физическому                                                    |         |         |         | 2                                                                                                                       | 2                         | 4                      |          |                                               |

|     |                                                                                                                     |            |            |            |          |          |           |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|----------|----------|-----------|--|--|
|     | воспитанию                                                                                                          |            |            |            |          |          |           |  |  |
|     | <i>Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания</i>                                      |            |            |            |          |          |           |  |  |
| 4.  | Основы обучения двигательным действиям                                                                              |            |            |            | 2        | 4        | 4         |  |  |
| 5.  | Воспитание двигательных координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей                   |            |            |            | 2        | 2        | 2         |  |  |
| 6.  | Воспитание силовых и скоростных способностей                                                                        |            |            |            | 2        | 2        | 4         |  |  |
| 7.  | Воспитание выносливости                                                                                             |            |            |            | 2        | 2        | 4         |  |  |
| 8.  | Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения  |            |            |            | 2        | 2        | 4         |  |  |
| 9.  | Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания                                           |            |            |            |          | 2        | 2         |  |  |
|     | <i>Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании</i>                          |            |            |            |          |          |           |  |  |
| 10. | Формы построения занятий в физическом воспитании                                                                    |            |            |            | 2        | 2        | 2         |  |  |
| 11  | Планирование и контроль в физическом воспитании                                                                     |            |            |            | 2        | 2        | 4         |  |  |
|     | <b>Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры</b> | <b>III</b> | <b>III</b> | <b>III</b> | <b>8</b> | <b>2</b> | <b>25</b> |  |  |
| 1.  | Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста                                       |            |            |            | 2        |          | 4         |  |  |
| 2.  | Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста                                        |            |            |            | 2        | 2        | 2         |  |  |
| 3.  | Физическая культура в системе высшего образования и в быту                                                          |            |            |            | 2        |          | 4         |  |  |



|                     |                                                                                                                 |  |  |  |           |           |           |          |                |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-----------|-----------|-----------|----------|----------------|
|                     | студенческой молодежи                                                                                           |  |  |  |           |           |           |          |                |
| 4.                  | Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся          |  |  |  |           |           | 4         |          |                |
| 5.                  | Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста |  |  |  | 2         |           | 4         |          |                |
| 6.                  | Логика и методология теоретических исследований физической культуры                                             |  |  |  |           |           | 7         |          |                |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                 |  |  |  | <b>32</b> | <b>32</b> | <b>71</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |

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



Институт Гуманитарный

Кафедра Педагогика

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### «Б1.О.14 Педагогика физической культуры и спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры Педагогики  
(наименование)

Протокол № 2 от «12» сентября 2019 г.

Составитель: Маркина Татьяна Анатольевна – к.п.н, профессор кафедры  
Педагогики

Спицына Ирина Алексеевна - старший преподаватель  
кафедры Педагогики

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» является:

формирование профессиональной компетентности студентов в реализации целей и задач воспитания и образования в условиях физической культуры и спорта

вооружение студентов теоретическими знаниями и практическими умениями управлять процессом формирования личности через спортивную деятельность, осуществляя гуманизацию учебно – воспитательного процесса

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

создание целостного представления о сути, специфике, закономерностях осуществления педагогической деятельности в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями образовательных стандартов

Дисциплина реализуется на русском языке

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

Дисциплина Б1.О.14 Педагогика физической культуры и спорта входит в обязательную часть дисциплин ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура"», составленной в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Дисциплина Б1.О.14 Педагогика физической культуры и спорта логически и содержательно взаимосвязана с такими преподаваемыми студентам учебными дисциплинами, как: «Анатомия человека», «История физической культуры и спорта», «Психология», «Педагогика». «Физиология человек», «Тренерская практика».

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

| Цифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                            | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                           | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                        | 3                                              | 4                              | 5                              |
| <b>ОПК-5</b>                                                  | <b>Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</b>                                              | <b>5</b>                                       | <b>5</b>                       | <b>5</b>                       |
| <i>ОПК-5.2.</i>                                               | Знает сущность воспитания и его место в тренировочном процессе                                                                                                                           |                                                |                                |                                |
| <i>ОПК-5.3.</i>                                               | Знает принципы, методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте;                                                                                                     |                                                |                                |                                |
| <i>ОПК-5.4.</i>                                               | Знает формы воспитания и воспитательные мероприятия в тренировочном процессе;                                                                                                            |                                                |                                |                                |
| <i>ОПК-5.5.</i>                                               | Знает виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте;                                            |                                                |                                |                                |
| <i>ОПК-5.7.</i>                                               | Умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту;                                                                                                          |                                                |                                |                                |
| <i>ОПК-5.8.</i>                                               | Умеет проектировать и реализовывать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом; |                                                |                                |                                |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |          |          |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
|                  |                                                                                                                                                                                                                                   |          |          |          |
| <i>ОПК-5.9.</i>  | Умеет формировать навыки социально-осознанного поведения у занимающихся физической культурой и спортом;                                                                                                                           |          |          |          |
| <i>ОПК-5.10.</i> | Умеет составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося и спортивного коллектива;                                                                                                                                  |          |          |          |
| <i>ОПК-5.12.</i> | Имеет опыт планирования, подготовки материалов и проведения воспитательных мероприятий в физической культуре и спорте;                                                                                                            |          |          |          |
| <i>ОПК-5.13.</i> | Имеет опыт составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом и спортивного коллектива                                                                                              |          |          |          |
| <b>ОПК-6</b>     | <b>Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</b>                                            | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>5</b> |
| <i>ОПК-6.3.</i>  | Знает цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;                                                                                                                                     |          |          |          |
| <i>ОПК-6.5.</i>  | Знает закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;                                                                                                        |          |          |          |
| <i>ОПК-6.10.</i> | Умеет определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации;                                                                                                 |          |          |          |
| <i>ОПК-6.14.</i> | Умеет формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.                                                                                                                             |          |          |          |
| <i>ОПК-6.17.</i> | Имеет опыт проведения с занимающимися мероприятий о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической |          |          |          |

|                   |                                                                                                                                                |          |          |          |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
|                   | культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.                                                                                        |          |          |          |
|                   |                                                                                                                                                |          |          |          |
| <i>ОПК-10</i>     | <b>Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</b>           | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>5</b> |
| <i>ОПК-10.3.</i>  | Знает приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе                                                                     |          |          |          |
| <i>ОПК-10.4.</i>  | Знает условия эффективной реализации целей и задач педагогического процесса;                                                                   |          |          |          |
| <i>ОПК-10.5.</i>  | Знает современные педагогические технологии, принципы организации и управления процессом обучения и воспитания в физкультурно-спортивной среде |          |          |          |
| <i>ОПК-10.7.</i>  | Умеет проектировать педагогическую технологию учебно-воспитательного процесса в спорте;                                                        |          |          |          |
| <i>ОПК-10.10.</i> | Имеет опыт реализации передовых педагогических концепций организации занимающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности;             |          |          |          |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

##### очная форма обучения

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

|   |                                                                                                                                                      | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |  |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|--------------------------|---------------------------|------------------------|----------|--|
| 1 | <b>Раздел 1 Общие и методологические и интегративные функции педагогики ФК</b>                                                                       | 5       | 5       | 5       |                          |                           |                        |          |  |
| 2 | <b>Тема 1.1</b><br>Педагогика ФК как метапредмет                                                                                                     |         |         |         | 2                        | 2                         | 2                      |          |  |
| 3 | <b>Тема 1.2</b><br>Система сферы физической культуры как объект проектирования и предмет исследования                                                |         |         |         |                          | 2                         | 4                      |          |  |
| 4 | <b>Раздел 2</b><br><b>Специфика деятельности и требования к личности специалиста в области физической культуры и спорта</b>                          | 5       | 5       | 5       |                          |                           |                        |          |  |
| 5 | <b>Тема 2.1</b><br>Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности |         |         |         | 2                        | 2                         | 2                      |          |  |
| 6 | <b>Тема 2.2.</b><br>Рефлексивная структура спортивного педагога                                                                                      |         |         |         |                          | 2                         | 2                      |          |  |
| 7 | <b>Тема 2.3</b><br>Педагогическое обоснование руководства процессом самосовершенствования в системе физкультурно-спортивной деятельности             |         |         |         |                          | 2                         | 2                      |          |  |
| 8 | <b>Раздел 3</b><br><b>Воспитательный потенциал физической культуры и спорта</b>                                                                      | 5       | 5       | 5       |                          |                           |                        |          |  |
| 9 | <b>Тема 3.1</b> Физическая культура и спорт как специфическая среда формирования личности                                                            |         |         |         | 2                        | 2                         | 2                      |          |  |



|    |                                                                                                                           |   |   |   |           |           |           |          |                |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------|-----------|-----------|----------|----------------|
|    | человека в разные возрастные периоды                                                                                      |   |   |   |           |           |           |          |                |
| 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 для профилактики девиантного поведения |   |   |   | 2         | 2         |           |          |                |
| 12 | <b>Тема 3.4</b><br>Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности             |   |   |   | 2         | 2         |           |          |                |
| 13 | <b>Раздел 4</b><br><b>Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта</b>                                   | 5 | 5 | 5 |           |           |           |          |                |
| 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                                     |   |   |   | 2         | 2         |           |          |                |
| 16 | <b>Раздел 5 Проектирование и управление педагогическими системами в сфере физической культуры и спорта</b>                | 5 | 5 | 5 |           |           |           |          |                |
| 17 | <b>Тема 5.1</b> Принципы организации и управления процессом обучения и воспитания в физкультурно-спортивной среде.        |   |   |   | 2         | 2         | 5         |          |                |
|    | <b>Всего: 72</b>                                                                                                          |   |   |   | <b>10</b> | <b>22</b> | <b>31</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |

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

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

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

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

1. 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.**

### **а) Основная литература:**

1. Педагогика физической культуры : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С. Д. Неверкович, Т. В. Аронова, А. Р. Баймурзин; под. ред. С. Д. Неверковича. – 2-е изд. – М. : изд. центр «Академия», 2013. – 368 с.
2. Педагогика физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / [С. Д. Неверкович, Т. В. Аронова, А. Р. Баймурзин и др.]; под ред. С. Д. Неверковича. — М. : Издательский центр «Академия», 2010. — 336 с.
3. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 244 с.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры / Б. А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
2. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 296 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65001.html>. — ЭБС «IPRbooks».
3. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 182 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-09508-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/430167> (дата обращения: 30.10.2019).
4. Горбунов Г.Д. Мартьянов Б.И. Психология физическогo воспитания и спорта. Учебное пособие для студ. высш.учеб.заведений.-М.: Академия,2000,
- 5.Исаев А.А. Олимпийская педагогика. Опыт моделирования психолого-педагогических технологий детско-юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
- 6.Кузьменко Г.А.Психолого - педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет (текст) М.: Советский спорт, 2008.
- 7.Михеев А.И. Система воспитательной работы со спортсменами // Теория и практика физической культуры. – 1993. - №4.
8. Педагогика физической культуры: учебник /М.В.Прохорова, А.А. Сидоров, Б.Д.Синюхин, А.Г.Семенов.- М.: Из-во «Путь»: ТИД «Альянс»,2006.-288с.
- 9.Баймурзин А.Р. Теоретико-методологические основания стратегического управления университетом в сфере физической культуры спорта и туризма. Автореф.дисс.к.п.н. М.2005.ООО.»Принт-Центр» С.25.

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

1. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
2. <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
3. <http://www.1september.ru> - Издательский дом «Первое сентября».
4. <http://www.p-lib.ru> - библиотека для студента

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 2016.
  - Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
  - Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
  - Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
  - Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
  - Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
  - Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
  - Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
  - Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).
  - «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.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 с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине Педагогика физической культуры и спорта  
для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса,  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура***

***профили:*** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес  
***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**

|  | <b>Форма оценочного средства текущего контроля<br/>успеваемости</b> | <b>Сроки<br/>проведения</b> | <b>Максимальное<br/>кол-во баллов</b> |
|--|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
|--|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|

|            |                                                                                                                                                                                     | <b>на очной<br/>форме<br/>обучения<br/>(в неделях)<sup>1</sup></b> |                   |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>1.</b>  | Контрольная работа №1 по теме: «Общеметодологические и интегративные функции педагогики физической культуры и спорта»                                                               | <i>9-10</i>                                                        | 8                 |
| <b>2.</b>  | Выполнение практического задания №1: по теме: «Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности»   | <i>11</i>                                                          | 8                 |
| <b>3.</b>  | Контрольная работа №2 по теме: «Рефлексивная структура спортивного педагога»                                                                                                        | <i>12</i>                                                          | 8                 |
| <b>4.</b>  | Выступление на семинаре с докладом по теме: «Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой»                                                                             | <i>13</i>                                                          | 7                 |
| <b>5.</b>  | Выполнение практического задания №2: «Специфика использования принципов, методов и средств воспитания в сфере физической культуры и спорта для профилактики девиантного поведения». | <i>14</i>                                                          | 8                 |
| <b>6.</b>  | Написание реферата по теме: «Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности»                                                            | <i>15</i>                                                          | 8                 |
| <b>7.</b>  | Презентация по теме: «Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность».                                                                               | <i>16</i>                                                          | 8                 |
| <b>8.</b>  | Проведение дидактической игры по теме: «Активные методы обучения в системе физического воспитания и спорта».                                                                        | <i>17</i>                                                          | 8                 |
| <b>9.</b>  | Презентация по теме: «Принципы организации и управления процессом обучения и воспитания в физкультурно-спортивной среде».                                                           | <i>18</i>                                                          | 7                 |
| <b>10.</b> | Посещение занятий                                                                                                                                                                   | <i>В течение семестра</i>                                          | <i>10</i>         |
| <b>11.</b> | <b>Экзамен</b>                                                                                                                                                                      |                                                                    | <b>20</b>         |
|            | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                        |                                                                    | <b>100 баллов</b> |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|          | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>                                                                                                                                          | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>1</b> | Контрольная работа №2 по теме: «Рефлексивная структура спортивного педагога»                                                                                                        | 8                                 |
| <b>3</b> | Выступление на семинаре с докладом по теме: «Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой»                                                                             | 7                                 |
| <b>4</b> | Выполнение практического задания №2: «Специфика использования принципов и методов и средств воспитания в сфере физической культуры и спорта для профилактики девиантного поведения» | 8                                 |
| <b>5</b> | Написание реферата по теме: «Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности»                                                            | 8                                 |
| <b>6</b> | Презентация по теме: «Сущность педагогических инноваций в спорте, их                                                                                                                | 8                                 |

|   |                                                                                                              |   |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|   | гуманистическая направленность».                                                                             |   |
| 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      |



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



Институт Гуманитарный

Кафедра Педагогика

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Б1.О.14 Педагогика физической культуры и спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** **5**

### 3. Цель освоения дисциплины

формирование профессиональной компетентности студентов в реализации целей и задач воспитания и образования в условиях физической культуры и спорта

вооружение студентов теоретическими знаниями и практическими умениями управлять процессом формирования личности через спортивную деятельность, осуществляя гуманизацию учебно – воспитательного процесса

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

создание целостного представления о сути, специфике, закономерностях осуществления педагогической деятельности в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями образовательных стандартов

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

| Шифр компетенции / код индикатора<br>(ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                        | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                   |                                   |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                                                  | Наименование компетенции /<br>наименование индикатора (ов)<br>достижения компетенции                                                 | (1 поток)<br>Очная форма обучения              | (2 поток)<br>Очная форма обучения | (3 поток)<br>Очная форма обучения |
| 1                                                                | 2                                                                                                                                    | 3                                              | 4                                 | 5                                 |
| ОПК-5                                                            | Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения | 5                                              | 5                                 | 5                                 |
| ОПК-5.2.                                                         | Знает сущность воспитания и его место в тренировочном процессе                                                                       |                                                |                                   |                                   |

|                  |                                                                                                                                                                                          |          |          |          |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
| <i>ОПК-5.3.</i>  | Знает принципы, методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте;                                                                                                     |          |          |          |
| <i>ОПК-5.4.</i>  | Знает формы воспитания и воспитательные мероприятия в тренировочном процессе;                                                                                                            |          |          |          |
| <i>ОПК-5.5.</i>  | Знает виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте;                                            |          |          |          |
| <i>ОПК-5.7.</i>  | Умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту;                                                                                                          |          |          |          |
| <i>ОПК-5.8.</i>  | Умеет проектировать и реализовывать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом; |          |          |          |
| <i>ОПК-5.9.</i>  | Умеет формировать навыки социально-осознанного поведения у занимающихся физической культурой и спортом;                                                                                  |          |          |          |
| <i>ОПК-5.10.</i> | Умеет составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося и спортивного коллектива;                                                                                         |          |          |          |
| <i>ОПК-5.12.</i> | Имеет опыт планирования, подготовки материалов и проведения воспитательных мероприятий в физической культуре и спорте;                                                                   |          |          |          |
| <i>ОПК-5.13.</i> | Имеет опыт составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом и спортивного коллектива                                                     |          |          |          |
| <b>ОПК-6</b>     | <b>Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</b>   | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>5</b> |
| <i>ОПК-6.3.</i>  | Знает цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;                                                                                            |          |          |          |
| <i>ОПК-6.5.</i>  | Знает закономерности физического и психического развития человека и                                                                                                                      |          |          |          |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |          |          |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
|            | особенности их проявления в разные возрастные периоды;                                                                                                                                                                                                                                    |          |          |          |
| ОПК-6.10.  | Умеет определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации;                                                                                                                                                         |          |          |          |
| ОПК-6.14.  | Умеет формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.                                                                                                                                                                                     |          |          |          |
| ОПК-6.17.  | Имеет опыт проведения с занимающимися мероприятий о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима. |          |          |          |
| ОПК-10     | <b>Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</b>                                                                                                                                                      | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>5</b> |
| ОПК-10.3.  | Знает приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе                                                                                                                                                                                                                |          |          |          |
| ОПК-10.4.  | Знает условия эффективной реализации целей и задач педагогического процесса;                                                                                                                                                                                                              |          |          |          |
| ОПК-10.5.  | Знает современные педагогические технологии, принципы организации и управления процессом обучения и воспитания в физкультурно-спортивной среде                                                                                                                                            |          |          |          |
| ОПК-10.7.  | Умеет проектировать педагогическую технологию учебно-воспитательного процесса в спорте;                                                                                                                                                                                                   |          |          |          |
| ОПК-10.10. | Имеет опыт реализации передовых педагогических концепций организации занимающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности;                                                                                                                                                        |          |          |          |
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |          |          |

## 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) |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                            | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Раздел 1 Общие и методологические и интегративные функции педагогики ФК                                                                    | 5       | 5       | 5       |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
| 2 | Тема 1.1 Педагогика ФК как метапредмет                                                                                                     |         |         |         | 2                                                                                                                       | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 3 | Тема 1.2 Система сферы физической культуры как объект проектирования и предмет исследования                                                |         |         |         |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 4 | Раздел 2 Специфика деятельности и требования к личности специалиста в области физической культуры и спорта                                 | 5       | 5       | 5       |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
| 5 | Тема 2.1 Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности |         |         |         | 2                                                                                                                       | 2                         | 2                      |          |                                               |

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

|    |                                                                                                             |  |  |  |           |           |           |                  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-----------|-----------|-----------|------------------|
|    | педагогическими системами в сфере физической культуры и спорта                                              |  |  |  |           |           |           |                  |
| 17 | Тема 5.1 Принципы организации и управления процессом обучения и воспитания в физкультурно-спортивной среде. |  |  |  | 2         | 2         | 5         |                  |
|    | <b>Всего: 72</b>                                                                                            |  |  |  | <b>10</b> | <b>22</b> | <b>31</b> | <b>9 Экзамен</b> |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Гуманитарный институт

Кафедра Психологии

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### «Б1.0.15 Психология физической культуры и спорта»

Направления подготовки: 49.03.01 Физическая культура

**Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура**

---

**Профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020



Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
«Психология физической культуры и спорта»  
утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом Гуманитарного Института  
решением заседания кафедры психологии

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
«Психология физической культуры и спорта» обновлена  
на основании решения заседания кафедры психологии  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
«Психология физической культуры и спорта» обновлена  
на основании решения заседания кафедры психологии  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
«Психология физической культуры и спорта» обновлена  
на основании решения заседания кафедры психологии  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
«Психология физической культуры и спорта» обновлена  
на основании решения заседания кафедры психологии  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители: Москвина Нина Викторовна кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии

-

Рецензент:

Левченкова Татьяна Викторовна доктор педагогических наук, доцент, зав.  
кафедрой педагогики

### 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) **«Психология физической культуры и спорта»** является изучение закономерностей проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной, соревновательной и других значимых видов деятельности с одной стороны и с другой, позволяет развивать систему представлений о понимании личности в области физической культуры и спорта, сущности ее успешной самореализации и особенностях приспособления к объективным и субъективным требованиям деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина (модуль) **«Психология физической культуры и спорта»** относится к Блоку 1 Обязательной части и реализуется в объеме основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП), определяемой федеральным государственным образовательным стандартом.

Дисциплина (модуль) **«Психология физической культуры и спорта»** реализуемая после изучения дисциплины «Психология», «Педагогика», «Спортивная биомеханика», «Физиология человека», «Биохимия человека» и интегрируется межпредметными связями с дисциплинами «Педагогика **физической культуры и спорта**», «Статистическая обработка данных», «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний». Используется в качестве одной из основных дисциплин уже после изучения другими дисциплинами в процессе освоения обучающимися ООП (ОПОП), в частности, дисциплинам в «Теории и методики обучения избранным видам спорта».

Итоговая оценка уровня сформированности компетенций, освоенных при изучении дисциплины (модуля) **«Психология физической культуры и спорта»** проводится в рамках процедуры государственной итоговой аттестации.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                        | (1 семестр) форма обучения                     | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| ОПК-1                                                         | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и | б                                              | б                              | б                              |

|                  |                                                                                                                                                                                        |   |   |   |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|                  | <b>возраста</b>                                                                                                                                                                        |   |   |   |
| <b>ОПК-1.10.</b> | <b>Знает</b> психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;                                                                                   | 6 | 6 | 6 |
| <b>ОПК-1.21.</b> | <b>Умеет</b> учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;                                                                             | 6 | 6 | 6 |
| <b>ОПК-1.22.</b> | <b>Умеет</b> поддерживать уровень спортивной мотивации;                                                                                                                                | 6 | 6 | 6 |
| <b>ОПК-6</b>     | <b>Способен формировать осознанное отношение занимающихся физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</b>   | 6 | 6 | 6 |
| <b>ОПК-6.5.</b>  | <b>Знает</b> закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;                                                      | 6 | 6 | 6 |
| <b>ОПК-6.6.</b>  | <b>Знает</b> механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации;                                                                                                       | 6 | 6 | 6 |
| <b>ОПК-6.13.</b> | <b>Умеет</b> оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена                                                                                                                  | 6 | 6 | 6 |
| <b>ОПК-9</b>     | <b>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</b> | 6 | 6 | 6 |
| <b>ОПК-9.8.</b>  | <b>Знает</b> принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом                                                                     | 6 | 6 | 6 |
| <b>ОПК-9.16.</b> | <b>Умеет</b> подбирать и применять методики диагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом                                         | 6 | 6 | 6 |
| <b>ОПК-9.23.</b> | <b>Имеет опыт</b> осуществления контроля с использованием методов определения и оценки психического состояния занимающихся                                                             | 6 | 6 | 6 |

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

Общая трудоемкость дисциплины «Психология физической культуры и спорта» составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа.

#### Очная форма обучения 6 семестр

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

|                     |                                                                                                                      |           | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------|---------------------------|------------------------|----------|----------------|
| <b>1</b>            | Раздел1. Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки.                        | <b>6</b>  | 4                        | 4                         | 6                      |          |                |
| <b>2</b>            | Раздел2. Психологические особенности развития и воспитания учащихся в процессе занятий физической культурой и спорта | <b>6</b>  | 4                        | 4                         | 6                      |          |                |
| <b>3</b>            | Раздел3. Психологические основы обучения и совершенствования в спорте.                                               | <b>6</b>  | 4                        | 4                         | 6                      |          |                |
| <b>4</b>            | Раздел4. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности                                   | <b>6</b>  | 2                        | 2                         | 6                      |          |                |
| <b>5</b>            | Раздел5. Психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности                                         | <b>6</b>  | 2                        | 2                         | 7                      |          |                |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                      | <b>72</b> | <b>16</b>                | <b>16</b>                 | <b>31</b>              | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |

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

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

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

При проведении промежуточной аттестации используется следующее оценочное средство - проведение собеседования по заданным вопросам.

#### **Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Психология физической культуры и спорта» для студентов очной формы обучения в 6 семестре**

1. Предмет, задачи психологии спорта.
2. Методы спортивной психологии
3. Основные понятия и направления психологической подготовки в спорте
4. Виды психологической подготовки спортсменов и команд
5. Средства психологической подготовки
6. Психологические особенности спортивного соревнования. Соревнование как процесс
7. Эмоциональные факторы соревновательной деятельности
8. Эмоциональное возбуждение и тревожность
9. Предстартовые и послесоревновательные психические состояния
10. Психологические особенности технической подготовки

11. Особенности протекания психических процессов и функций
12. Формирование и совершенствование спортивных навыков.
13. Общие принципы, психологические условия развития двигательных качеств.
14. Психологические особенности тактической подготовки и развитие психики
15. Психологические основы обучения и тренировки тактики
16. Мотивы личности в спорте
17. Особенности личности спортсмена
18. Групповое взаимодействие в спортивной команде
19. Лидерство в спорте
20. Восстановление психической работоспособности
21. Психологический климат как фактор психогигиены
22. Регуляция психических состояний
23. Психологическая структура двигательных навыков в спорте
24. Психофармакологические средства в психогигиене
25. Основные факторы надежности в спорте
26. Понятие о психической надежности
27. Прогнозирование надежности выступлений на соревнованиях
28. Этапы и принципы психологического отбора
29. Проблема психологической характеристики вида спорта
30. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий
31. Специализированные восприятия в спорте
32. Роль представлений в управлении движениями
33. Реакция в спорте
34. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе
35. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор
36. Взаимоотношения в системе «психолог-тренер»,
37. Моделирование спортивной деятельности и к соревнованиям
38. Деятельность спортивного психолога: стиль, способности
39. Функции и задачи деятельности спортивного психолога
40. Взаимоотношения в системах «психолог-спортсмен», «психолог-команда»
41. Психологические основы консультирования в спортивной деятельности
42. Задачи психокоррекции в спортивной деятельности
43. Деятельность педагога-тренера. Способности, необходимые педагогу-тренеру
44. Авторитет, умения и стиль деятельности педагога-тренера.
45. Психологические особенности личности тренера
46. Сущность психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки спортсмена
47. Формирование личности спортсмена.
48. Методика изучения структурных компонентов личности спортсмена
49. Психологические основы общения в спорте и успешность спортивной деятельности
50. Психологические основы диагностики в спорте.

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

**А) основная литература:**

1. Психология физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Физ. культура и спорт" : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Родионова. - М.: Academia, 2010. - 366 с.: ил. [186131](#)

**Б) дополнительная литература**

1. Немов Р.С. Психология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по непсихолог.

- специальностям : рек. М-вом образования РФ / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2010.-639 с.: ил. [186744](#)
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.Д. Горбунов .— 4-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2012 .— 312 с. — ISBN 978-5-9718-0572-4 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/225198>
  3. Ильина, Н.Л. Психология тренера [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.Л. Ильина . — СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2016 .— 109 с. — ISBN 978-5-288-05683-3 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/693264>
  4. Загайнов, Р. Психология современного спорта высших достижений [Электронный ресурс] / Р. Загайнов .— М. : Советский спорт, 2012 .— 292 с. — ISBN 978-5-9718-0576-2 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/187010>
  5. Загайнов, Р. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Электронный ресурс] : [монография] / Р. Загайнов .— М. : Советский спорт, 2010 .— 117 с. — ISBN 978-5-9718-0483-3 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/187008>
  6. Психология в области спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.Н. Каминская . — М. : РГУФКСМиТ, 2016 .— 80 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/588445>
  7. Психология физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Физ. культура и спорт" : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Родионова. - М.: Academia, 2010. - 366 с.: ил. [186131](#)
  8. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс] / Л. Рогалева, В. Малкин .— М. : Спорт, 2015 .— 177 с. — ISBN 978-5-9906578-3-0 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/641292>
  9. Дубровина И.В. Психология : учеб. для студентов образов. учреждений сред. проф. образования : доп. М-вом образования РФ / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан ; под ред. И.В. Дубровиной. - 8-е изд., стер. - М.: Academia, 2010. - 461 с.: ил. [186697](#)
  10. Индивидуальные возможности осуществления спортивной деятельности в экстремальных условиях / Градусов Владимир Алексеевич [и др.] // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2010. - N 4. - С. 7-11. [190138](#)
  11. Практическая психология образования : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 031000 "Педагогика и психология" : доп. М-вом образования РФ / под ред. И.В. Дубровиной. - 4-е изд. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 588 с.: ил. [180719](#)
  12. Психологическая служба в современном образовании : рабочая кн. / под ред. И.В. Дубровиной. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 400 с. [75027](#)
  13. 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](#)
  14. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс] : [монография] / В.К. Сафонов .— М. : Спорт, 2017 .— 288 с. — Библиогр.: с. 237-245 .— ISBN 978-5-906839-90-9 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/641264>
  15. Уляева Л.Г. Психология физической культуры ; Психология физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : рабочая тетр. по дисциплинам : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины для студентов, обучающихся по направлениям 49.03.01, 44.03.01 : утв. и рек. Эмс Гуманитар. ин-та ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Уляева Л.Г., Уляева Г.Г., Дашинамаева А.Ц. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. психологии. - М., 2015 [252754](#)

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

- <https://www.sportedu.ru/>
- <http://lib.sportedu.ru/history.html>

- Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма) <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.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 2016.
  - Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
  - Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
- Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма) <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, специализированное оборудование: проектор, экран, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для занятий семинарского типа и самостоятельной работы обучающихся.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Психология физической культуры и спорта» для обучающихся Института спорта и физического воспитания, направления 49.03.04 Физическая культура Профиль**

### 1 ПОТОК

Спортивная подготовка в БАСКЕТБОЛЕ  
Спортивная подготовка в ВОЛЕЙБОЛЕ  
Спортивная подготовка в ГАНДБОЛЕ  
Спортивная подготовка в ИНДИВИДУАЛЬНО-ИГРОВЫХ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА  
Спортивная подготовка в КОМПЬЮТЕРНОМ СПОРТЕ  
Спортивная подготовка в ТЕННИСЕ  
Спортивная подготовка в ФУТБОЛЕ  
Спортивная подготовка в ХОККЕЕ

### 2 ПОТОК

Спортивная подготовка в БОКСЕ И КИКБОКСИНГЕ  
Спортивная подготовка в ВЕЛОСИПЕДНОМ, МОТОЦИКЛЕТОМ и АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ  
Спортивная подготовка в ЕДИНОБОРСТВАХ  
Спортивная подготовка в СТРЕЛКОВЫХ ВИДАХ СПОРТА  
Спортивная подготовка в ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА  
Спортивная подготовка в ФЕХТОВАНИИ, СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ И ВОСТОЧНЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

### 3 ПОТОК

Спортивная подготовка в ГИМНАСТИКЕ.  
Спортивная подготовка в ГРЕБНОМ И ПАРУСНОМ СПОРТЕ  
Спортивная подготовка в КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ, ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬАХ И КЁРЛИНГЕ  
Спортивная подготовка в ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ  
Спортивная подготовка в ЛЫЖНОМ СПОРТЕ  
Спортивная подготовка в ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ  
Спортивная подготовка в СПОРТИВНОМ И СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ, АКВААЭРОБИКЕ, ПРЫЖКАХ В ВОДУ И ВОДНОМ ПОЛО  
49.03.01 Физическая культура ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ФИТНЕС

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: психологии

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

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

|    | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1  | Выступление на семинаре по теме: «Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки». | 24-25;28нед<br>37-40;42нед                           | 5                          |
| 2  | Выступление на семинаре по теме: «Возникновение и современное состояние психологии физической культуры и спорта».       | 24-25;28нед<br>37-40;42нед                           | 5                          |
| 3  | Выступление на семинаре по теме: «Взаимоотношения в системах «тренер - спортсмен», «спортсмен - спортсмен»              | 24-25;28нед<br>37-40;42нед                           | 5                          |
| 4  | Выступление на семинаре по теме: «Конфликты в спортивной деятельности и их профилактика»                                | 24-25;28нед<br>37-40;42нед                           | 5                          |
| 5  | Ответы на вопросы к собеседованию                                                                                       | 24-25;28нед<br>37-40;42нед                           | 2*5=10                     |
| 6  | Написание реферата по одной из тем                                                                                      | 24-25;28нед<br>37-40;42нед                           | 5*3=15                     |
| 7  | Контрольная работа по теме «Роль внимания в спортивной деятельности».                                                   | 24-25;28нед<br>37-40;42нед                           | 5                          |
| 8  | Тест проверки знаний по отдельным темам дисциплины                                                                      | 24-25;28нед<br>37-40;42нед                           | 5                          |
| 9  | Подбор батареи методик для психологического портрета спортсмена                                                         | 24-25;28нед<br>37-40;42нед                           | 5                          |
| 10 | Презентация по теме: «Психологические основы отбора в спорте».                                                          | 24-25;28нед<br>37-40;42нед                           | 5                          |
| 11 | Посещение занятий                                                                                                       | 24-25;28нед<br>37-40;42нед                           | 5                          |
|    | <b>Экзамен</b>                                                                                                          |                                                      | 30                         |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                                                            |                                                      | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|  | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|--|-------------------------------------|----------------------------|
|--|-------------------------------------|----------------------------|

|   |                                                                      |        |
|---|----------------------------------------------------------------------|--------|
| 1 | Ответы на вопросы к собеседованию                                    | 2*5=10 |
| 2 | Написание реферата по одной из тем                                   | 5*3=15 |
| 3 | Контрольная работа по теме «Роль внимания в спортивной деятельности» | 5      |
| 4 | Тест проверки знаний по отдельным темам дисциплины                   | 5      |
| 5 | Подбор батареи методик для психологического портрета спортсмена      | 5      |
|   | Презентация по теме: «Психологические основы отбора в спорте».       | 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, дифференцированным зачётом

| 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)»



**Гуманитарный институт**

**Кафедра Психологии**

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

**Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура**

**1 ПОТОК**

Спортивная подготовка в БАСКЕТБОЛЕ  
Спортивная подготовка в ВОЛЕЙБОЛЕ  
Спортивная подготовка в ГАНДБОЛЕ  
Спортивная подготовка в ИНДИВИДУАЛЬНО-ИГРОВЫХ И  
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА  
Спортивная подготовка в КОМПЬЮТЕРНОМ СПОРТЕ  
Спортивная подготовка в ТЕННИСЕ  
Спортивная подготовка в ФУТБОЛЕ  
Спортивная подготовка в ХОККЕЕ

**2 ПОТОК**

Спортивная подготовка в БОКСЕ И КИКБОКСИНГЕ  
Спортивная подготовка в ВЕЛОСИПЕДНОМ, МОТОЦИКЛЕТОМ И  
АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ  
Спортивная подготовка в ЕДИНОБОРСТВАХ  
Спортивная подготовка в СТРЕЛКОВЫХ ВИДАХ СПОРТА  
Спортивная подготовка в ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА  
Спортивная подготовка в ФЕХТОВАНИИ, СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ И  
ВОСТОЧНЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

**3 ПОТОК**

Спортивная подготовка в ГИМНАСТИКЕ.  
Спортивная подготовка в ГРЕБНОМ И ПАРУСНОМ СПОРТЕ  
Спортивная подготовка в КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ, ФИГУРНОМ  
КАТАНИИ НА КОНЬАХ И КЁРЛИНГЕ  
Спортивная подготовка в ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ  
Спортивная подготовка в ЛЫЖНОМ СПОРТЕ  
Спортивная подготовка в ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ  
Спортивная подготовка в СПОРТИВНОМ И СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ,  
АКВААЭРОБИКЕ, ПРЫЖКАХ В ВОДУ И ВОДНОМ ПОЛО  
49.03.01 Физическая культура ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ФИТНЕС

---

---

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020

Москва – 2019 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетных единицы.

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

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** изучение закономерностей проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной, соревновательной и других значимых видов деятельности с одной стороны и с другой, позволяет развивать систему представлений о понимании личности в области физической культуры и спорта, сущности ее успешной самореализации и особенностях приспособления к объективным и субъективным требованиям деятельности.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                         | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                   |                                   |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                 | (1 семестр)<br>Форма обучения                  | (2 поток)<br>Очная форма обучения | (3 поток)<br>Очная форма обучения |
| ОПК-1                                                         | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | б                                              | б                                 | б                                 |
| ОПК-1.10.                                                     | Знает психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;                                                                                                                                  | б                                              | б                                 | б                                 |
| ОПК-1.21.                                                     | Умеет учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;                                                                                                                            | б                                              | б                                 | б                                 |
| ОПК-1.22.                                                     | Умеет поддерживать уровень спортивной мотивации;                                                                                                                                                                               | б                                              | б                                 | б                                 |
| ОПК-6                                                         | Способен формировать осознанное отношение занимающихся физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни                                                  | б                                              | б                                 | б                                 |
| ОПК-                                                          | Знает закономерности физического и психического                                                                                                                                                                                | б                                              | б                                 | б                                 |

|           |                                                                                                                                                                                 |   |   |   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 6.5.      | развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;                                                                                                      |   |   |   |
| ОПК-6.6.  | Знает механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации;                                                                                                       | 6 | 6 | 6 |
| ОПК-6.13. | Умеет оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена                                                                                                                  | 6 | 6 | 6 |
| ОПК-9     | Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | 6 | 6 | 6 |
| ОПК-9.8.  | Знает принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом                                                                     | 6 | 6 | 6 |
| ОПК-9.16. | Умеет подбирать и применять методики диагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом                                         | 6 | 6 | 6 |
| ОПК-9.23. | Имеет опыт осуществления контроля с использованием методов определения и оценки психического состояния занимающихся                                                             | 6 | 6 | 6 |

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

Общая трудоемкость дисциплины «Психология физической культуры и спорта» составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа.

Очная форма обучения 6 семестр

| № | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                            | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                       |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Раздел 1. Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки.                        | 6       | 4                                                                                                                       | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 2 | Раздел 2. Психологические особенности развития и воспитания учащихся в процессе занятий физической культурой и спорта | 6       | 4                                                                                                                       | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 3 | Раздел 3. Психологические основы обучения и совершенствования в                                                       | 6       | 4                                                                                                                       | 4                         | 6                      |          |                                               |

|                     |                                                                                           |           |           |           |           |          |                |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------------|
|                     | спорте.                                                                                   |           |           |           |           |          |                |
| <b>4</b>            | <i>Раздел4.</i> Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности | <b>6</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>6</b>  |          |                |
| <b>5</b>            | <i>Раздел5.</i> Психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности       | <b>6</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>7</b>  |          |                |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                           | <b>72</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>31</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 туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.16 «Научно-методическая деятельность»»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

**Профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры биомеханики  
и естественнонаучных дисциплин  
(наименование)  
Протокол № 1 от «27» августа 2019 г.

Составитель:

Попов Григорий Иванович, доктор педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой биомеханики и естественнонаучных дисциплин  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) «Научно-методическая деятельность» является: формирование у слушателей навыков научного мышления, ознакомление с методами проведения научных исследований и способами оформления их результатов.

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

Дисциплина «Научно-методическая деятельность» относится к базовой части учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Дисциплина «Научно-методическая деятельность» является отдельной дисциплиной учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне освоенности учебного материала после 2 лет обучения, что обусловило логическую и содержательно-методическую взаимосвязь данной дисциплины с системообразующими (сквозными) дисциплинами базовой части теоретических дисциплин. Освоение дисциплины «Научно-методическая деятельность» базируется на изучении учебных дисциплин математики, физики, анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии. Специфика дисциплины предусматривает подготовку бакалавра к профессиональной деятельности в части получения объективных данных об эффективности организации процесса подготовки его учеников, имея в перспективе надежное повышение спортивных достижений в избранном виде спорта.

## 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) |             |             |
|------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------|-------------|
|                  | Наименование                                           | обучения                                       | Очная форма | Очная форма |
|                  |                                                        | обучения                                       | Очная форма | Очная форма |

|               |                                                                                                                                                                                                 | (1 поток) | (2 поток) | (3 поток) |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 1             | 2                                                                                                                                                                                               | 3         |           |           |
| <b>УК-1</b>   | <b>Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.</b>                                                          | 5         | 5         | 6         |
| УК-1.1        | Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.                                                                            | 5         | 5         | 6         |
| УК 1.2        | Знает информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации.                                                                                                | 5         | 5         | 6         |
| УК-1.3        | Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности.                                | 5         | 5         | 6         |
| УК-1.4        | Умеет синтезировать информацию, представленную в различных источниках.                                                                                                                          | 5         | 5         | 6         |
| УК-1.5        | Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.                                                                        | 5         | 5         | 6         |
| УК-1.6        | Владеет методами аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем.                                                                                      | 5         | 5         | 6         |
| <b>УК-2</b>   | <b>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.</b>              | 5         | 5         | 6         |
| УК-2.1        | Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач.                                                                                       | 5         | 5         | 6         |
| УК-2.2        | Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. | 5         | 5         | 6         |
| УК-2.3        | Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений                                           | 5         | 5         | 6         |
| <b>ОПК-11</b> | <b>Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.</b>                                                        | 5         | 5         | 6         |
| ОПК-11.2      | Знает актуальные проблемы и тенденции развития научного знания и образования в области физической культуры и спорта                                                                             | 5         | 5         | 6         |

|           |                                                                                                                                                                 |   |   |   |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| ОПК-11.3  | Знает основы научно-методической деятельности                                                                                                                   | 5 | 5 | 6 |
| ОПК-11.4  | Знает основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта                                                                              | 5 | 5 | 6 |
| ОПК-11.5  | Знает научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования и проектов                                                | 5 | 5 | 6 |
| ОПК-11.6  | Знает апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в области физической культуры и спорта | 5 | 5 | 6 |
| ОПК-11.14 | Умеет формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации                                                                             | 5 | 5 | 6 |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

##### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины                                                                                        | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в |                   |                        |          | Форма |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|----------|-------|
|   |                                                                                                          | 1 поток | 2 поток | 3 поток | лекционного типа                                                  | семинарского типа | самостоятельная работа | Контроль |       |
| 1 | Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования | 5       | 5       | 6       | 2                                                                 | 2                 | 6                      |          |       |
| 2 | Организация научного исследования                                                                        | 5       | 5       | 6       | 2                                                                 | 2                 | 2                      |          |       |
| 3 | Организация педагогических исследований                                                                  | 5       | 5       | 6       |                                                                   | 2                 | 4                      |          |       |
| 4 | Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта                                                | 5       | 5       | 6       |                                                                   | 4                 | 10                     |          |       |
| 5 | Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений          | 5       | 5       | 6       | 4                                                                 | 2                 | 8                      |          |       |
| 6 | Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств                        | 5       | 5       | 6       |                                                                   | 4                 | 4                      |          |       |

|   |                                                                                                                      |   |   |   |   |    |    |  |                        |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|----|----|--|------------------------|
|   | искусственной управляющей среды                                                                                      |   |   |   |   |    |    |  |                        |
| 7 | Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте           | 5 | 5 | 6 |   | 4  | 4  |  |                        |
| 8 | Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы. | 5 | 5 | 6 |   | 4  | 2  |  |                        |
|   | <b>Итого часов:</b>                                                                                                  |   |   |   | 8 | 24 | 40 |  | <b>Зачет с оценкой</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.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета с оценкой.

### ***Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации***

1. Научный метод
2. Теоретические методы научных исследований: абстрагирование, анализ
3. Теоретические методы научных исследований: аналогия, индукция, дедукция
4. Теоретические методы научных исследований: конкретизация, обобщение, сравнение, синтез
5. Теоретические методы научных исследований: моделирование
6. Эмпирические методы научного исследования: беседа, наблюдение, обследование, опытная работа, эксперимент, рейтинг
7. Традиционно-педагогические методы: наблюдение, изучение опыта
8. Традиционно-педагогические методы: беседа, интервьюирование, анкетирование
9. Педагогический эксперимент

10. Условия проведения педагогического эксперимента
11. Математические методы педагогических исследований
12. Статистические методы в педагогических исследованиях
13. Педагогическое тестирование
13. Работа с литературными источниками
14. Методологические разделы научного исследования
15. Лабораторные и натурные измерения
16. Этические проблемы измерений с участием человека
17. Биомеханическая кинематография и видеоциклография
18. Оптоэлектронная циклография
19. Динамометрия
20. Электромиография
21. Гониометрия
22. Метод магнитного резонанса
23. Акселерометрия
24. Спидография
25. Измерение упруго-вязких свойств мышц
26. Компьютерная стабилография
27. Тренажеры в научной и научно-методической работе в спорте
28. Обработка и анализ результатов научной работы
29. Виды научных публикаций

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

**а) Основная литература:**

1. Попов Г.И. Научно-методическая деятельность в спорте: Учебник для студентов учреждений высшего образования/ Г.И.Попов. - М.: Издательский центр "Академия", 2015. – 192 с.
2. Попов Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/ Г.И.Попов, А.В.Самсонова. - 3-е издание, стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 320 с.- (Сер. Бакалавриат).

3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений.- М.: Издательский центр "Академия", 2013, 6-е изд., стер.- 264 с.

б) Дополнительная литература:

1. Никитушкина Н.Н. Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте. Учебное пособие. - М.: Прометей, 2006. - 140 с.
2. Селуянов В.Н. Научно-методическая деятельность: учебник / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. - М.: Физическая культура, 2005.-288 с.
3. Высшая математика и математическая статистика: учебное пособие для вузов / под общей редакцией Г.И. Попова.- 2-е издание. - М.: Физическая культура, 2009. - 368 с.
4. Ратов И.П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П.Ратов, Г.И.Попов, А.А.Логинов, Б.В.Шмонин. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 120с.
5. Врублевский Е.П. / Выпускная квалификационная работа: подготовка, оформление, защита: учебное пособие / Е. П. Врублевский, О.Е. Лихачева, Л. Г. Врублевская. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 228 с.
6. Губа В. П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: учебное пособие для ИФК / В. П. Губа, М. П. Шестаков, Н. Е. Бубнов, М. П. Борисенков. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 211 с.
7. Кузнецов И. Н. Рефераты, курсовые и дипломные работы: методика подготовки и оформления: учебное пособие / И. Н. Кузнецов. - М.: Изд.торг, корпорация "Дашков и Ко", 2002. - 352 с.
8. Новикова С. С. Социологическое исследование. Анкетирование: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С. С. Новикова. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 134 с.
9. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: учебное по-



собрание для ИФК; под ред. М. П. Шестакова, Г. И. Попова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 278 с.

б) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: Указать названия сайтов

1. <http://end.sportedu.ru> – сайт кафедры биомеханики и естественно-научных дисциплин;
2. <http://lms.sportedu.ru> – сайт системы дистанционного обучения (МООДУС) РГУФКСМиТ;
3. <http://www.kaspersky.ru> – сайт разработчика антивирусных продуктов «Лаборатория Касперского»;
4. <http://www.microsoft.ru> – сайт Microsoft;
5. <http://www.libreoffice.org> – сайт разработчиков свободно распространяемого офисного пакета «LibreOffice»;
6. <http://www.google.ru> – сайт Google;
7. <http://www.intuit.ru> – сайт Национального Открытого Университета «ИНТУИТ».

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

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

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. Национальный цифровой ресурс «Рукоп.ру» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).
7. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).
8. 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 (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Научно-методическая деятельность» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

**очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 (1 и 2 потоки) или 6 (3 поток) семестр  
(ы)

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

|    | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                                   | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимально е кол-во баллов       |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. | Посещение практических занятий (обязательное посещение практических занятий в объёме не менее 50 % - 8 занятий)                            | Весь период                                                       | 12 баллов (12 занятий по 1 балла) |
| 2. | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1. «Теоретические и эмпирические методы исследования» (15 вопросов по 0,1 балла) | 5 семестр - (3 неделя),<br>6 семестр - (32 неделя)                | 2 балла                           |
| 3. | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2. «Организация научного исследования» (15 вопросов по 0,1 балла)                | 5 семестр - (5 неделя),<br>6 семестр - (33 неделя)                | 2 балла                           |

<sup>1</sup> В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

|     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                     |           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------|
| 4.  | <b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3. «Виды педагогических экспериментов и их организации при педагогических исследованиях» (15 вопросов по 0,1 балла)</b>                            | 5 семестр - (7 неделя),<br>6 семестр - (34 неделя)  | 2 балла   |
| 5.  | <b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4. «Организация научно-методического обеспечения подготовки сборных команд» (15 вопросов по 0,1 балла)</b>                                         | 5 семестр - (9 неделя),<br>6 семестр - (37 неделя)  | 2 балла   |
| 6.  | <b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5. «Инструментальные методики измерений» (15 вопросов по 0,1 балла)</b>                                                                            | 5 семестр - (11 неделя),<br>6 семестр - (38 неделя) | 2 балла   |
| 7.  | <b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделам 6,7. «Технические средства и тренажеры в практике спорта» (15 вопросов по 0,1 балла)</b>                                                          | 5 семестр - (12 неделя),<br>6 семестр - (39 неделя) | 2 балла   |
| 8.  | <b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 8. «Статистическая обработка данных при спортивно-педагогических измерениях» (15 вопросов по 0,1 балла)</b>                                        | 5 семестр - (13 неделя),<br>6 семестр - (40 неделя) | 2 балла   |
| 9.  | Выступление на семинарских занятиях в процессе обсуждения текущего материала (по балла за содержательное выступление и ответы на вопросы)                                                                       | Весь период                                         | 5 баллов  |
| 10. | Подготовка и защита реферата по теоретическим и практическим аспектам учебного курса в соответствии с темами, предназначенными для самостоятельной работы студентов                                             | 5 семестр - (14 неделя),<br>6 семестр - (42 неделя) | 4 балла   |
| 11. | Подготовка презентации по материалам исследований в рамках подготовки выпускной квалификационной работы или в рамках проблемы исследования, в которой будет выполняться ВКС, если тема её ещё не сформулирована | 5 семестр - (15 неделя),<br>6 семестр - (42 неделя) | 4 балла   |
| 12. | Выполнение лабораторной работы № 1                                                                                                                                                                              | 5 семестр - (9 неделя),<br>6 семестр - (37 неделя)  | 7 баллов  |
| 13. | Выполнение лабораторной работы № 2                                                                                                                                                                              | 5 семестр - (12 неделя),<br>6 семестр - (39 неделя) | 7 баллов  |
| 14. | Выполнение лабораторной работы № 3                                                                                                                                                                              | 5 семестр - (16 неделя),<br>6 семестр - (40 неделя) | 7 баллов  |
| 15. | <b>Собеседование по дисциплине (является обязательным)</b>                                                                                                                                                      | 5 семестр (1,3 поток), 6 семестр (2                 | 10 баллов |

|    |                                         |                                                     |            |
|----|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------|
|    |                                         | поток)                                              |            |
| 16 | <b>Сдача дифференцированного зачёта</b> | 5 семестр (1,3<br>поток), 6<br>семестр (2<br>поток) | 30 баллов  |
| 17 | <b>Итого</b>                            |                                                     | 100 баллов |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|    | <b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>                                                             | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. | Написание реферата на одну из предложенных тем (выбор тем представлен в основном разделе системы МООДУС и на сайте кафедры) | 20                                |
| 2. | Создание презентации на одну из тем и её защита                                                                             | 20                                |
| 3  | Выполнение расчетов показателей по реальным данным выпускной квалификационной работы                                        | 20                                |
| 4  | Разработка основных документов планирования экспериментов в рамках тематики выпускной квалификационной работы               | 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, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом**

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

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

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.16 «Научно-методическая деятельность»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

**Профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 семестр – 1 и 2 потоки, 6 семестр – 3 поток.

3. **Цель освоения дисциплины:** формирование у слушателей навыков научного мышления, ознакомление с методами проведения научных исследований и способами оформления их результатов.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                           | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                   |                                   |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                  | Наименование                                                                                                                                                     | Очная форма обучения<br>(1 поток)              | Очная форма обучения<br>(2 поток) | Очная форма обучения<br>(3 поток) |
| 1                | 2                                                                                                                                                                | 3                                              |                                   |                                   |
| УК-1             | Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.                                  | 5                                              | 5                                 | 6                                 |
| УК-1.1           | Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.                                             | 5                                              | 5                                 | 6                                 |
| УК-1.2           | Знает информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации.                                                                 | 5                                              | 5                                 | 6                                 |
| УК-1.3           | Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности. | 5                                              | 5                                 | 6                                 |
| УК-1.4           | Умеет синтезировать информацию, представленную в различных источниках.                                                                                           | 5                                              | 5                                 | 6                                 |
| УК-1.5           | Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.                                         | 5                                              | 5                                 | 6                                 |
| УК-1.6           | Владеет методами аналитико-синтетической обработки информации из различных                                                                                       | 5                                              | 5                                 | 6                                 |

|               |                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|               | информационно-поисковых систем.                                                                                                                                                                 |   |   |   |
| <b>УК-2</b>   | <b>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.</b>              | 5 | 5 | 6 |
| УК-2.1        | Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач.                                                                                       | 5 | 5 | 6 |
| УК-2.2        | Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. | 5 | 5 | 6 |
| УК-2.3        | Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений                                           | 5 | 5 | 6 |
| <b>ОПК-11</b> | <b>Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.</b>                                                        | 5 | 5 | 6 |
| ОПК-11.2      | Знает актуальные проблемы и тенденции развития научного знания и образования в области физической культуры и спорта                                                                             | 5 | 5 | 6 |
| ОПК-11.3      | Знает основы научно-методической деятельности                                                                                                                                                   | 5 | 5 | 6 |
| ОПК-11.4      | Знает основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта                                                                                                              | 5 | 5 | 6 |
| ОПК-11.5      | Знает научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования и проектов                                                                                | 5 | 5 | 6 |
| ОПК-11.6      | Знает апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в области физической культуры и спорта                                 | 5 | 5 | 6 |
| ОПК-11.14     | Умеет формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации                                                                                                             | 5 | 5 | 6 |

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в | Форма |
|---|-------------------|---------|-------------------------------------------------------------------|-------|
|---|-------------------|---------|-------------------------------------------------------------------|-------|



|          |                                                                                                                      | <i>1 поток</i> | <i>2 поток</i> | <i>3 поток</i> | <i>базового типа</i> | <i>апробационного типа</i> | <i>самостоятельная работа</i> | <b>Контроль</b> |                        |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------------|----------------------------|-------------------------------|-----------------|------------------------|
| <b>1</b> | Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования             | <b>5</b>       | <b>5</b>       | <b>6</b>       | 2                    | 2                          | 6                             |                 |                        |
| <b>2</b> | Организация научного исследования                                                                                    | <b>5</b>       | <b>5</b>       | <b>6</b>       | 2                    | 2                          | 2                             |                 |                        |
| <b>3</b> | Организация педагогических исследований                                                                              | <b>5</b>       | <b>5</b>       | <b>6</b>       |                      | 2                          | 4                             |                 |                        |
| <b>4</b> | Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта                                                            | <b>5</b>       | <b>5</b>       | <b>6</b>       |                      | 4                          | 10                            |                 |                        |
| <b>5</b> | Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений                      | <b>5</b>       | <b>5</b>       | <b>6</b>       | 4                    | 2                          | 8                             |                 |                        |
| <b>6</b> | Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды    | <b>5</b>       | <b>5</b>       | <b>6</b>       |                      | 4                          | 4                             |                 |                        |
| <b>7</b> | Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте           | <b>5</b>       | <b>5</b>       | <b>6</b>       |                      | 4                          | 4                             |                 |                        |
| <b>8</b> | Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы. | <b>5</b>       | <b>5</b>       | <b>6</b>       |                      | 4                          | 2                             |                 |                        |
|          | <b>Итого часов:</b>                                                                                                  |                |                |                | <b>8</b>             | <b>24</b>                  | <b>40</b>                     |                 | <b>Зачет с оценкой</b> |

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



Гуманитарный институт

Кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### «Б1.О.17 ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры Экономики и права  
(наименование)

Протокол № 2 от «05» сентября 2019 г.

Составитель: Хлуднев Е.И. – кандидат юридических наук, доцент кафедры  
менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина.

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» является формирование у студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» знаний в области правового регулирования физической культуры и спорта, овладение ими умением использовать нормативные правовые документы в своей профессиональной деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

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

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

| Шифр компетенции / код индикатора<br>(ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                                  | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                                                                | 2                                                                              | 3                                              | 4                              | 5                              |
| УК-2                                                             | Способен определять круг задач в рамках                                        | 7                                              | 7                              | 7                              |

|               |                                                                                                                                                                                                 |          |          |          |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
|               | <b>поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</b>                                                       |          |          |          |
| УК-2.1        | Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач.                                                                                       | 7        | 7        | 7        |
| УК-2.2        | Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. | 7        | 7        | 7        |
| УК-2.3        | Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений                                           | 7        | 7        | 7        |
| <b>ОПК-12</b> | <b>Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</b>                   | <b>7</b> | <b>7</b> | <b>7</b> |
| ОПК-12.1      | Знает понятия и признаки правовых отношений;                                                                                                                                                    | 7        | 7        | 7        |
| ОПК-12.2      | Знает трудовое законодательство Российской Федерации;                                                                                                                                           | 7        | 7        | 7        |
| ОПК-12.3      | Знает законодательство Российской Федерации и нормативные документы в сфере физической культуры, спорта и образования;                                                                          | 7        | 7        | 7        |
| ОПК-12.4      | Знает правила внутреннего трудового распорядка и нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации;                                                     | 7        | 7        | 7        |
| ОПК-12.5      | Знает нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией;                                                                                                                | 7        | 7        | 7        |
| ОПК-12.7      | Знает требования охраны труда в области образования, физической культуры и спорта;                                                                                                              | 7        | 7        | 7        |
| ОПК-12.8      | Знает меры ответственности работников за жизнь и здоровье занимающихся;                                                                                                                         | 7        | 7        | 7        |
| ОПК-12.9      | Знает судебную практику по спорам в области физической культуры и спорта, положения и регламенты спортивного арбитражного судопроизводства;                                                     | 7        | 7        | 7        |
| ОПК-12.11     | Умеет ориентироваться в законодательстве, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом и нормами этики;                                                                      | 7        | 7        | 7        |
| ОПК-12.12     | Умеет анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта на предмет соответствия требованиям нормативно-правовых актов;                                 | 7        | 7        | 7        |
| ОПК-12.13     | Имеет опыт обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики;                         | 7        | 7        | 7        |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

##### очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины                                                                                                                                                           | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                             | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права                                                                                 | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 2                         | 6                      |          |                                               |
| 2 | Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта | 7       | 7       | 7       | 4                                                                                                                       | 2                         | 6                      |          |                                               |
| 3 | Правовое регулирование деятельности различных субъектов физической культуры и спорта                                                                                        | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 1                         | 6                      |          |                                               |
| 4 | Физическая культура и спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта                                   | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 1                         | 6                      |          |                                               |

|   |                                                                                                                                   |   |   |   |           |           |           |  |                   |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------|-----------|-----------|--|-------------------|
| 5 | Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий                                               | 7 | 7 | 7 | 2         | 1         | 5         |  |                   |
| 6 | Правовые аспекты антидопинговой деятельности»                                                                                     | 7 | 7 | 7 | 2         | 1         | 5         |  |                   |
| 7 | Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров                                                               | 7 | 7 | 7 | 2         | 1         | 5         |  |                   |
| 8 | Правонарушения и юридическая ответственность в области физической культуры и спорта. Правовые основы борьбы с коррупцией в спорте | 7 | 7 | 7 | 2         | 1         | 5         |  |                   |
|   | <b>Итого часов:</b>                                                                                                               |   |   |   | <b>18</b> | <b>10</b> | <b>44</b> |  | <b>Диф. зачет</b> |

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

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

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

### **Вопросы к диф. зачету**

1. Иерархия нормативно-правовых актов.
2. Общая характеристика спортивного права как отрасли.
3. Полномочия Министерства спорта Российской Федерации.
4. Компетенция региональных органов государственной власти в области физической культуры и спорта.
5. Компетенция органов местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта.
6. Общая характеристика особенностей реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.
7. Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность за их совершение.
8. Основные нормативные правовые акты в сфере антидопинговой политики государства.
9. Порядок проведения допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена.
10. Порядок предоставления информации о местонахождении спортсмена в системе АДАМС.

11. Процедура создания и аккредитации спортивных федераций.
12. Правовой статус общероссийских спортивных федераций.
13. Правовой статус региональных спортивных федераций.
14. Основные направления деятельности Олимпийского комитета России, Паралимпийского комитета России, Сурдлимпийского комитета России, Специальной олимпиады России.
15. Правовое регулирование деятельности спортивных клубов, школьных и студенческих спортивных клубов в соответствии с ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
16. Обязательные и дополнительные условия, включаемые в трудовой договор со спортсменом и тренером.
17. Порядок временного перевода спортсмена к другому работодателю.
18. Обязанность работодателя отстранить спортсмена от участия в соревнованиях.
19. Гарантии и компенсации спортсмена в связи с временной нетрудоспособностью.
20. Дополнительный отпуск спортсмена и работа спортсмена и тренера по совместительству.
21. Особенности расторжения трудового договора со спортсменом и тренером
22. Материальная ответственность спортсменов и тренеров перед работодателем.
23. Требования к содержанию положений (регламентов) об официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях.
24. Права и обязанности контролёров-распорядителей. Требования, предъявляемые к контролёрам-распорядителям.
25. Правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований.
26. Обязанность организаторов физкультурно-спортивных мероприятий по обеспечению общественного порядка и безопасности.
27. Виды административных правонарушений в области физической культуры и спорта.
28. Нормативно-правовые основы присвоения спортивных разрядов и званий.
29. Почётные спортивные звания и квалификационные категории спортивных судей.
30. Порядок формирования спортивных сборных команд, обязанности по их обеспечению.
31. Общая характеристика федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в российской федерации на 2016–2020 годы»
32. Уголовная ответственность за правонарушения в области физической культуры и спорта.
33. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.
34. Права и обязанности спортсменов в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».



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

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

**1) Основная литература:**

1. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте=SPORTS LAW. LABOURS RELATIONSHIP IN SPORT: учебник / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА). – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юнити-Дана: Закон и право, 2015. – 647 с. [Электронный ресурс] // URL: <http://biblioclub.ru>
2. Алексеев, С.В. Спортивное право России=SPORTS LAW OF RUSSIA / С.В. Алексеев; ред. П.В. Крашенинников; Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА). – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юнити-Дана, 2015. – 695 с. [Электронный ресурс] // URL: <http://biblioclub.ru>

**2) Дополнительная литература:**

3. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: учебник / С.В. Алексеев; ред. П.В. Крашенинников. – Москва: Юнити, 2015. – 894 с. [Электронный ресурс] // URL: <http://biblioclub.ru>
4. Алексеев, С.В. Олимпийское право как новейшее направление научного правоведения и учебная дисциплина / Алексеев С.В. // Спорт: экономика, право, управление. - 2010. - № 2. - С. 3-7.
5. Алексеев, С.В. Спортивное право России: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500, 032101: рек. УМЦ "Проф. учеб.": рек. НИИ образования и науки / С.В. Алексеев; под. ред. П.В. Крашенинникова; М-во образования и науки РФ Моск. гос. юрид. акад им. О.Е. Кутафина. - 3-е изд., перераб и доп. - М.: Юнити: Закон и право, 2012. - 1053 с.: ил.

6. Алексеев, С.В. Сущность и значение права и законодательства в сфере физической культуры и спорта = The Nature and Significance of Law and Legislation in the Sphere of Physical Culture and Sports / Алексеев С.В., Гостев Р.Г. // Культура физическая и здоровье. - 2016. - № 4 (59). - С. 77-84.
7. Байрамов, В.М. Порядок расследования и учета несчастных случаев, происшедших с лицами, проходящими спортивную подготовку, но не состоящими в трудовых отношениях с физкультурно-спортивной организацией / В.М. Байрамов, С.В. Байрамов // Вестник спортив. науки. - 2015. - № 3. - С. 8-12.
8. Квалификация деяния: Тактика и методика расследования коррупционных преступлений. Настольная книга следователя / Д.И. Аминов, А.М. Багмет, В.В. Бычков, Н.Д. Эриашвили; под ред. Н.Д. Эриашвили; Академия Следственного комитета Российской Федерации. – Москва: Юнити, 2015. – 319 с. [Электронный ресурс] // URL: <http://biblioclub.ru>
- 3) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
  1. Официальный сайт Министерства спорта РФ // URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
  2. Издание Правительства Российской Федерации, официальный публикатор документов // URL: [www.rg.ru](http://www.rg.ru)
- 4) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:
  - *программное обеспечение дисциплины:*
    - Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
    - Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
    - Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
    - Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.
  - *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)
    - Информационно-правовой портал «Гарант». Интернет-версия [www.garant.ru](http://www.garant.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 (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Правовые основы профессиональной деятельности для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

**очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр  
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

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

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                                         | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Устный опрос по теме «Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права»                               | 24                                                                | 5                          |
| 2 | Тестирование по теме «Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права»                               | 24                                                                | 5                          |
| 3 | Устный опрос по теме «Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных | 25                                                                | 7                          |

<sup>1</sup> В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

|    |                                                                                                                                                                                                                     |                           |                   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
|    | <i>отношений в области физической культуры и спорта»</i>                                                                                                                                                            |                           |                   |
| 4  | <i>Самостоятельная работа по теме «Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта»</i> | 25                        | 5                 |
| 5  | <i>Тестирование по теме «Правовое регулирование деятельности различных субъектов физической культуры и спорта»</i>                                                                                                  | 26                        | 5                 |
| 6  | <i>Устный опрос по теме «Правовое регулирование деятельности различных субъектов физической культуры и спорта»</i>                                                                                                  | 26                        | 5                 |
| 7  | <i>Тестирование по теме «Физическая культура и спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта»</i>                                             | 26                        | 5                 |
| 8  | <i>Устный опрос по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий»</i>                                                                                                   | 27                        | 5                 |
| 9  | <i>Тестирование по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий»</i>                                                                                                   | 27                        | 5                 |
| 10 | <i>Устный опрос по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности»</i>                                                                                                                                          | 27                        | 5                 |
| 11 | <i>Тестирование по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности»</i>                                                                                                                                          | 27                        | 5                 |
| 12 | <i>Устный опрос по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров»</i>                                                                                                                   | 34                        | 6                 |
| 13 | <i>Тестирование по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров»</i>                                                                                                                   | 34                        | 5                 |
| 14 | <i>Тестирование по теме «Правонарушения и юридическая ответственность в области физической культуры и спорта. Правовые основы борьбы с коррупцией в спорте»</i>                                                     | 34                        | 5                 |
| 15 | <i>Посещение занятий</i>                                                                                                                                                                                            | <i>В течении семестра</i> | 7                 |
|    | <b>Дифференцированный зачет</b>                                                                                                                                                                                     |                           | <b>20</b>         |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                                        |                           | <b>100 баллов</b> |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>                                                                                                                                                              | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | <i>Написание реферата по теме «Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права»</i>                                                                         | 9                                 |
| 2 | <i>Написание реферата по теме «Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и</i> | 9                                 |

|   |                                                                                                                                                                               |   |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|   | <i>спорта»</i>                                                                                                                                                                |   |
| 3 | <i>Написание реферата по теме «Правовое регулирование деятельности различных субъектов физической культуры и спорта»</i>                                                      | 9 |
| 4 | <i>Написание реферата по теме «Физическая культура и спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта»</i> | 9 |
| 5 | <i>Написание реферата по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий»</i>                                                       | 9 |
| 6 | <i>Написание реферата по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности»</i>                                                                                              | 9 |
| 7 | <i>Написание реферата по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров»</i>                                                                       | 9 |
| 8 | <i>Написание реферата по теме «Правонарушения и юридическая ответственность в области физической культуры и спорта. Правовые основы борьбы с коррупцией в спорте»</i>         | 9 |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



Гуманитарный институт

Кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Б1.О.17 ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

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

2. **Семестр освоения дисциплины:** 7.

3. **Цель освоения дисциплины:** формирование у студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» знаний в области правового регулирования физической культуры и спорта, овладение ими умением использовать нормативные правовые документы в своей профессиональной деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

| Шифр компетенции / код индикатора<br>(ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                   | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                   |                                   |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                                                  | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                  | (1 поток)<br>Очная форма обучения              | (2 поток)<br>Очная форма обучения | (3 поток)<br>Очная форма обучения |
| 1                                                                | 2                                                                                                                                                                                               | 3                                              | 4                                 | 5                                 |
| УК-2                                                             | Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений                      | 7                                              | 7                                 | 7                                 |
| УК-2.1                                                           | Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач.                                                                                       | 7                                              | 7                                 | 7                                 |
| УК-2.2                                                           | Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. | 7                                              | 7                                 | 7                                 |
| УК-2.3                                                           | Владеет методологическими инструментами для                                                                                                                                                     | 7                                              | 7                                 | 7                                 |



|               |                                                                                                                                                                               |          |          |          |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
|               | определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений                                                                     |          |          |          |
| <b>ОПК-12</b> | <b>Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</b> | <b>7</b> | <b>7</b> | <b>7</b> |
| ОПК-12.1      | Знает понятия и признаки правовых отношений;                                                                                                                                  | 7        | 7        | 7        |
| ОПК-12.2      | Знает трудовое законодательство Российской Федерации;                                                                                                                         | 7        | 7        | 7        |
| ОПК-12.3      | Знает законодательство Российской Федерации и нормативные документы в сфере физической культуры, спорта и образования;                                                        | 7        | 7        | 7        |
| ОПК-12.4      | Знает правила внутреннего трудового распорядка и нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации;                                   | 7        | 7        | 7        |
| ОПК-12.5      | Знает нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией;                                                                                              | 7        | 7        | 7        |
| ОПК-12.7      | Знает требования охраны труда в области образования, физической культуры и спорта;                                                                                            | 7        | 7        | 7        |
| ОПК-12.8      | Знает меры ответственности работников за жизнь и здоровье занимающихся;                                                                                                       | 7        | 7        | 7        |
| ОПК-12.9      | Знает судебную практику по спорам в области физической культуры и спорта, положения и регламенты спортивного арбитражного судопроизводства;                                   | 7        | 7        | 7        |
| ОПК-12.11     | Умеет ориентироваться в законодательстве, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом и нормами этики;                                                    | 7        | 7        | 7        |
| ОПК-12.13     | Имеет опыт обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики;       | 7        | 7        | 7        |

## 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) |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                             | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права                                                                                 | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 2                         | 6                      |          |                                               |
| 2 | Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта | 7       | 7       | 7       | 4                                                                                                                       | 2                         | 6                      |          |                                               |
| 3 | Правовое регулирование деятельности различных субъектов физической культуры и спорта                                                                                        | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 1                         | 6                      |          |                                               |
| 4 | Физическая культура и спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта                                   | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 1                         | 6                      |          |                                               |
| 5 | Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий                                                                                         | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 1                         | 5                      |          |                                               |
| 6 | Правовые аспекты антидопинговой деятельности»                                                                                                                               | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 1                         | 5                      |          |                                               |
| 7 | Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров                                                                                                         | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 1                         | 5                      |          |                                               |

|          |                                                                                                                                   |          |          |          |           |           |           |  |                   |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|--|-------------------|
| <b>8</b> | Правонарушения и юридическая ответственность в области физической культуры и спорта. Правовые основы борьбы с коррупцией в спорте | <b>7</b> | <b>7</b> | <b>7</b> | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>5</b>  |  |                   |
|          | <b>Итого часов:</b>                                                                                                               |          |          |          | <b>18</b> | <b>10</b> | <b>44</b> |  | <b>Диф. зачет</b> |

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра спортивной медицины**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.18. ГИГИЕНА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ОСНОВАМИ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины **«Б1.О.18. Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»**  
утверждена и рекомендована решением заседания  
кафедры Спортивной медицины  
Протокол № 3 от «24» сентября 2019 г.

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

## **1. Цель освоения дисциплины.**

Цель освоения дисциплины **«Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»** - сформировать базовые теоретические знания в понимании места и роли гигиены физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний; освоение студентами современных знаний и практических приёмов оказания первой доврачебной помощи при угрожающих жизни состояниях в системе профессионального образования у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профили: 1 поток: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе.

2 поток: Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта.

3 поток: Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

Дисциплина читается на русском языке.

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

**«Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»** относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) Б1.О.18 учебного плана по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» 2020 года набора. Данная дисциплина читается на 3 курсе 5 семестр (3 поток) и 6 семестр (1и 2 потоки).

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

Ежегодно статистика показывает рост смертности в стране от травм и происшествий всех видов, поэтому первую доврачебную помощь должен уметь оказать каждый человек, особенно выпускник высшего образовательного учреждения.

Данная дисциплина определяет профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания структуры профессионального образования, его составляющих и обеспечивающих систем, а также роли гигиены в системе профессионального образования. В процессе изучения дисциплины, обучающийся овладеет умениями проектирования и реализации образовательных программ в области гигиены в различных типах организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Основы медицинских знаний - это комплексное понятие, включающее наиболее важные аспекты строения человеческого организма, функционирования отдельных его органов и систем и применение этих знаний в повседневной жизни в целях соблюдения нормального режима труда и отдыха, необходимых санитарно-гигиенических правил для предупреждения заболеваний организма и умения оказывать само- и взаимопомощь при травмах, повреждениях и неотложных состояниях.

Дисциплина *«Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»* в системе профессионального образования органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана: анатомия человека, спортивная медицина, физиология человека, педагогика, психология, философия, БЖД и др.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3                                              | 4                              | 5                              |
| <b>ОПК-6</b>                                                  | <b>Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>6</b>                                       | <b>6</b>                       | <b>5</b>                       |
|                                                               | <p><i>ОПК-6.4.</i> Знает составляющие здорового образа жизни и факторы, их определяющие;</p> <p><i>ОПК-6.7.</i> Знает санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;</p> <p><i>ОПК-6.8.</i> Знает методические основы рациональной организации питания занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p><i>ОПК-6.9.</i> Умеет использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;</p> <p><i>ОПК-6.11.</i> Умеет учитывать санитарно-гигиенические и медико-биологические основы физкультурной деятельности при планировании различных форм занятий физической культурой и спортом;</p> <p><i>ОПК-6.12.</i> Умеет составлять и анализировать</p> | <b>6</b>                                       | <b>6</b>                       | <b>5</b>                       |



|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |          |          |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
|              | рационы питания занимающихся физической культурой и спортом;<br><i>ОПК-6.16.</i> Имеет опыт расчета энергозатрат и энергоемкости питания занимающихся физической культурой и спортом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |          |          |
| <b>ОПК-7</b> | <b>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>5</b> |
|              | <i>ОПК-7.1.</i> Знает предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены;<br><i>ОПК-7.2.</i> Знает основные разделы гигиенической науки и их содержания;<br><i>ОПК-7.3.</i> Знает санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом;<br><i>ОПК-7.4.</i> Знает санитарно-гигиенические требования к спортивным сооружениям;<br><i>ОПК-7.5.</i> Знает факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе физкультурно-спортивной деятельности;<br><i>ОПК-7.6.</i> Знает основы оказания первой помощи;<br><i>ОПК-7.10.</i> Умеет оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала;<br><i>ОПК-7.11.</i> Умеет оказывать первую помощь;<br><i>ОПК-7.12.</i> Умеет осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;<br><i>ОПК-7.14.</i> Имеет опыт оказания первой помощи. | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>5</b> |

#### 4. Структура и содержание дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины *«Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»* составляет **2 зачетные единицы, 72 академических часов.**

#### Очная форма обучения

| №        | Раздел дисциплины                                      | Семестр  |          |          | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся |                  |                        |          | Форма |
|----------|--------------------------------------------------------|----------|----------|----------|-----------------------------------------------------------------|------------------|------------------------|----------|-------|
|          |                                                        | 1 поток  | 2 поток  | 3 поток  | базового типа                                                   | вариантного типа | самостоятельная работа | Контроль |       |
| <b>1</b> | Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры. | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>2</b>                                                        | <b>-</b>         | <b>2</b>               |          |       |

|                        |                                                                                               |   |   |   |           |           |           |  |              |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------|-----------|-----------|--|--------------|
| 2                      | Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.                      | 6 | 6 | 5 | -         | 2         | 2         |  |              |
| 3                      | Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.                           | 6 | 6 | 5 | 2         | -         | 2         |  |              |
| 4                      | Разрушители здоровья                                                                          | 6 | 6 | 5 | 2         | -         | 2         |  |              |
| 5                      | Генетические детерминанты здоровья и болезни.                                                 | 6 | 6 | 5 |           | 2         | 2         |  |              |
| 6                      | Болезни цивилизации.                                                                          | 6 | 6 | 5 | 2         | -         | 2         |  |              |
| 7                      | Здоровый образ жизни и его составляющие.                                                      | 6 | 6 | 5 | -         | 2         | 3         |  |              |
| 8                      | Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.                                       | 6 | 6 | 5 | -         | 2         | 3         |  |              |
| 9                      | Закаливание и здоровье.                                                                       | 6 | 6 | 5 | -         | 2         | 3         |  |              |
| 10                     | Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.                                        | 6 | 6 | 5 | 2         | -         | 2         |  |              |
| 11                     | Оптимальный двигательный режим.                                                               | 6 | 6 | 5 | -         | 2         | 2         |  |              |
| 12                     | Технологии оздоровительной физической культуры.                                               | 6 | 6 | 5 | -         | 2         | 3         |  |              |
| 13                     | Психогигиена.                                                                                 | 6 | 6 | 5 | -         | 2         | 2         |  |              |
| 14                     | Гигиена воздушной и водной среды                                                              | 6 | 6 | 5 | -         | -         | 2         |  |              |
| 15                     | Гигиенические требования к местам занятий ФК                                                  | 6 | 6 | 5 | -         | 2         | 2         |  |              |
| 16                     | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате, холодном и горном климате. | 6 | 6 | 5 | -         | 2         | 2         |  |              |
| 17                     | Гигиена одежды, обуви и снаряжения.                                                           | 6 | 6 | 5 | -         | -         | 2         |  |              |
| 18                     | Современные оздоровительные системы.                                                          | 6 | 6 |   | -         | 2         | 2         |  |              |
| <b>Итого часов: 72</b> |                                                                                               |   |   |   | <b>10</b> | <b>22</b> | <b>40</b> |  | <b>Зачет</b> |

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

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

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

### **Перечень примерных контрольных вопросов к зачету**

1. Цели и задачи гигиены физической культуры.

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

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

56. Средства и методы сохранения и укрепления психического здоровья.

57. Методика саморегуляций эмоциями.

58. Основные условия гармонии семейной жизни.

59. Профилактика нарушений в сексуальной сфере.

60. Отрицательное влияние абортов.

61. Основные положения применения средств и методов восстановления и повышения работоспособности.

62. Педагогические средства восстановления.

63. Гигиенические средства восстановления.

64. Медико-биологические средства восстановления.

65. Психологические средства восстановления.

66. Оптимальные условия при занятиях физическими упражнениями и спортом.

67. Особенности отечественной, европейской и американской оздоровительных систем.

68. Особенности азиатской и индийской оздоровительных систем.

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

### *а) Основная литература:*

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

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

### *б) Дополнительная литература:*

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

2. Баканова А.Ф. Формирование здорового образа жизнедеятельности и проблема индивидуализации физической подготовленности студенческой молодежи =

Forming of the health style of vital functions and problem of individualization of physical preparedness of students' youth / Баканова А.Ф. // Физическое воспитание студентов. - 2012. - N 1. - С. 8-12.

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

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

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

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

7. К вопросу оценки запыленности воздуха крытых спортивных сооружений / Полиевский С.А. [и др.] // 2 Международный научный симпозиум "Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики", 24-25 апр. 2014 г.: сб. ст. / [под ред. В.С. Макеевой]; Гос. ун-т - учеб. - науч. произв. комплекс, г. Орел, Россия [и др.]. - Орел, 2014. - Т. 2. - С. 300-306.

8. Полиевский С.А. Комплексный междисциплинарный практикум по гигиене, экологии и БЖД [Электронный ресурс]: учеб. -метод. пособие: утв. Эмс ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Полиевский С.А., Иванов А.А., Григорьева О.В.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016.

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

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

2. [http\www.edu.ru](http://www.edu.ru) – «Российское образование» - федеральный портал.

3. [http\минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф) - сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

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

**г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: *программное обеспечение дисциплины «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»:***

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. WindowsProfessional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15

2. MicrosoftOffice. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30

3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30

4. AcrobatReader DC. Лицензия не требуется.

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

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

○ Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

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

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных 459 ауд. МБК и (или) групповых 432 ауд. МБК консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

2. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.





## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине **«Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»** для обучающихся Института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки **49.03.01 Физическая культура профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очной формы обучения.

### 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины

Сроки изучения дисциплины (модуля): **«Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»:** 5 семестр (3 поток) и 6 семестр (1 и 2 потоки) очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: **Зачет**

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ (5 семестр 3 поток)

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости              | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Выступление на семинаре «Факторы обеспечивающие здоровье»             | 6                                                                 | 5                          |
| 2 | Выступление на семинаре «Болезни цивилизации»                         | 7                                                                 | 5                          |
| 3 | Выступление на семинаре «Закаливание и здоровье»                      | 8                                                                 | 5                          |
| 4 | Выступление на семинаре «Разрушители здоровья»                        | 9                                                                 | 5                          |
| 5 | Выступление на семинаре «Современные оздоровительные системы»         | 10                                                                | 5                          |
| 6 | Тест по теме: «Рациональное питание и нетрадиционные системы питания» | 11                                                                | 10                         |

|    |                                                                                    |                    |                   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|
| 7  | Тест по теме: «Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма» | 12                 | 10                |
| 8  | Написание реферата по теме: «Технологии оздоровительной физической культуры»       | 6-17               | 15                |
| 9  | Презентация по теме: «Здоровый образ жизни и его составляющие»                     | 16                 | 10                |
| 10 | Посещение занятий                                                                  | В течение семестра | 10                |
|    | <b>Зачёт</b>                                                                       |                    | <b>20</b>         |
|    | <b>ИТОГО:</b>                                                                      |                    | <b>100 баллов</b> |

**(6 семестр 1-2 поток)**

| №  | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                           | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1  | Выступление на семинаре «Факторы обеспечивающие здоровье»                          | 28                                                                | 5                          |
| 2  | Выступление на семинаре «Болезни цивилизации»                                      | 35                                                                | 5                          |
| 3  | Выступление на семинаре «Закаливание и здоровье»                                   | 36                                                                | 5                          |
| 4  | Выступление на семинаре «Разрушители здоровья»                                     | 37                                                                | 5                          |
| 5  | Выступление на семинаре «Современные оздоровительные системы»                      | 38                                                                | 5                          |
| 6  | Тест по теме: «Рациональное питание и нетрадиционные системы питания»              | 39                                                                | 10                         |
| 7  | Тест по теме: «Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма» | 40                                                                | 10                         |
| 8  | Написание реферата по теме: «Технологии оздоровительной физической культуры»       | 36-41                                                             | 15                         |
| 9  | Презентация по теме: «Здоровый образ жизни и его составляющие»                     | 41                                                                | 10                         |
| 10 | Посещение занятий                                                                  | В течение семестра                                                | 10                         |
|    | <b>Зачёт</b>                                                                       |                                                                   | <b>20</b>                  |
|    | <b>ИТОГО:</b>                                                                      |                                                                   | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                                     | Максимальное кол-во баллов |
|---|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Выступление на семинаре «Гигиена физической культуры»                   | 5                          |
| 2 | Выступление на семинаре «Здоровье в системе общечеловеческих ценностей» | 5                          |
| 3 | Подготовка доклада «Болезни цивилизации», пропущенному студентом        | 5                          |
| 4 | Дополнительное тестирование по теме «Разрушители здоровья»              | 5                          |
| 5 | Написание реферата по теме «Здоровый образ жизни и его составляющие»    | 15                         |

|   |                                                       |    |
|---|-------------------------------------------------------|----|
| 6 | Выступление на семинаре «Гигиена физической культуры» | 10 |
| 7 | Презентация по теме «Закаливание и здоровье»          | 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, завершающихся зачётом

|                                    |            |       |         |       |       |        |
|------------------------------------|------------|-------|---------|-------|-------|--------|
| 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      |

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 спортивной медицины**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.18. ГИГИЕНА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ОСНОВАМИ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.



**1. Общая трудоемкость дисциплины «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»** составляет 2 зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 семестр (3 поток) и 6 семестр (1и 2 потоки).

**3. Цель освоения дисциплины:**

Цель освоения дисциплины **«Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»** сформировать базовые теоретические знания в понимании места и роли гигиены физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний; освоение обучающимися современных знаний и практических приёмов оказания первой доврачебной помощи при угрожающих жизни состояниях в системе профессионального образования у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профили: 1 поток: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе.

2 поток: Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта.

3 поток: Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

Дисциплина читается на русском языке.

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

| Шифр компетенции / код индикатора<br>(ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения<br>по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Этап формирования<br>компетенции (номер<br>семестра) |                                   |                                   |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                                                  | Наименование компетенции / наименование<br>индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Очная форма обучения                                 | Очная форма обучения<br>(2 поток) | Очная форма обучения<br>(3 поток) |
| 1                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3                                                    | 4                                 | 5                                 |
| <b>ОПК-6</b>                                                     | <b>Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>6</b>                                             | <b>6</b>                          | <b>5</b>                          |
|                                                                  | ОПК-6.4. Знает составляющие здорового образа жизни и факторы, их определяющие;<br>ОПК-6.7. Знает санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;<br>ОПК-6.8. Знает методические основы рациональной организации питания занимающихся физической культурой и спортом.<br>ОПК-6.9. Умеет использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;<br>ОПК-6.11. Умеет учитывать санитарно-гигиенические и медико-биологические основы физкультурной деятельности при планировании различных форм занятий физической культурой и спортом;<br>ОПК-6.12. Умеет составлять и анализировать рационы питания занимающихся физической культурой и спортом;<br>ОПК-6.16. Имеет опыт расчета энергозатрат и | <b>6</b>                                             | <b>6</b>                          | <b>5</b>                          |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |          |          |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
|              | энергоёмкости питания занимающихся физической культурой и спортом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |          |          |
| <b>ОПК-7</b> | <b>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>5</b> |
|              | <p><i>ОПК-7.1.</i> Знает предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены;</p> <p><i>ОПК-7.2.</i> Знает основные разделы гигиенической науки и их содержания;</p> <p><i>ОПК-7.3.</i> Знает санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом;</p> <p><i>ОПК-7.4.</i> Знает санитарно-гигиенические требования к спортивным сооружениям;</p> <p><i>ОПК-7.5.</i> Знает факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><i>ОПК-7.6.</i> Знает основы оказания первой помощи;</p> <p><i>ОПК-7.10.</i> Умеет оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала;</p> <p><i>ОПК-7.11.</i> Умеет оказывать первую помощь;</p> <p><i>ОПК-7.12.</i> Умеет осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;</p> <p><i>ОПК-7.14.</i> Имеет опыт оказания первой помощи.</p> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>5</b> |

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины                                                        | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся |                                 |                           |          | Форма |
|---|--------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------|-------|
|   |                                                                          | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия<br>базового типа                                        | Занятия<br>применительного типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |       |
| 1 | Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.                   | 6       | 6       | 5       | 2                                                               | -                               | 2                         |          |       |
| 2 | Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие. | 6       | 6       | 5       | -                                                               | 2                               | 2                         |          |       |
| 3 | Понятие об уровне здоровья и функциональных                              | 6       | 6       | 5       | 2                                                               | -                               | 2                         |          |       |



|    |                                                                                               |   |   |   |           |           |           |  |              |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------|-----------|-----------|--|--------------|
|    | возможностях организма.                                                                       |   |   |   |           |           |           |  |              |
| 4  | Разрушители здоровья                                                                          | 6 | 6 | 5 | 2         | -         | 2         |  |              |
| 5  | Генетические детерминанты здоровья и болезни.                                                 | 6 | 6 | 5 |           | 2         | 2         |  |              |
| 6  | Болезни цивилизации.                                                                          | 6 | 6 | 5 | 2         | -         | 2         |  |              |
| 7  | Здоровый образ жизни и его составляющие.                                                      | 6 | 6 | 5 | -         | 2         | 3         |  |              |
| 8  | Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.                                       | 6 | 6 | 5 | -         | 2         | 3         |  |              |
| 9  | Закаливание и здоровье.                                                                       | 6 | 6 | 5 | -         | 2         | 3         |  |              |
| 10 | Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.                                        | 6 | 6 | 5 | 2         | -         | 2         |  |              |
| 11 | Оптимальный двигательный режим.                                                               | 6 | 6 | 5 | -         | 2         | 2         |  |              |
| 12 | Технологии оздоровительной физической культуры.                                               | 6 | 6 | 5 | -         | 2         | 3         |  |              |
| 13 | Психогигиена.                                                                                 | 6 | 6 | 5 | -         | 2         | 2         |  |              |
| 14 | Гигиена воздушной и водной среды                                                              | 6 | 6 | 5 | -         | -         | 2         |  |              |
| 15 | Гигиенические требования к местам занятий ФК                                                  | 6 | 6 | 5 | -         | 2         | 2         |  |              |
| 16 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате, холодном и горном климате. | 6 | 6 | 5 | -         | 2         | 2         |  |              |
| 17 | Гигиена одежды, обуви и снаряжения.                                                           | 6 | 6 | 5 | -         | -         | 2         |  |              |
| 18 | Современные оздоровительные системы.                                                          | 6 | 6 |   | -         | 2         | 2         |  |              |
|    | <b>Итого часов:</b>                                                                           |   |   |   | <b>10</b> | <b>22</b> | <b>40</b> |  | <b>Зачет</b> |

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



**Институт Гуманитарный**

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.19 Менеджмент физической культуры и спорта»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры Менеджмента и экономики  
спорта им. В.В. Кузина  
(наименование)

Протокол № 2 от «11» сентября 2019 г.

Составитель: Ушакова Наталья Александровна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры менеджмента и экономики спорта им. В.В.Кузина

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины **«Менеджмент физической культуры и спорта»** является: сформировать базовые теоретические знания первичных управленческих понятий и понятий менеджмента; знания о современных методах управления и технологиях управленческого труда в организациях физкультурно-спортивной направленности на основе действующих правовых норм; а также практические умения по поиску, анализу и синтезу информации о достижениях в области отраслевого управления; по применению системного подхода для решения поставленных задач в области отраслевого управления; умения реализации технологии подготовки и принятия управленческих решений и организации их выполнения; сформировать способности организации совместной деятельности и навыки взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура». Дисциплина «Менеджмент физической культуры и спорта» относится к дисциплинам обязательной части.

Дисциплина «Менеджмент физической культуры и спорта» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- изучение дисциплины основано на ранее пройденных дисциплинах/практиках - «История физической культуры», «Теория и методика физической культуры», «Психология», «Теория спорта», «Теория и методика детско-юношеского спорта», «Международная олимпийская система», «Организационная практика».

- изучение дисциплины предшествует освоению следующих дисциплин/практик – «Правовые основы профессиональной деятельности», «Конфликтология в спорте», «Спортивная этика», «Основы теории спортивных соревнований», «Экономика в сфере физической культуры и спорта».

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                         | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                        | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                     | 3                                              | 4                              | 5                              |
| УК-1                                                          | <i>Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</i> | 7                                              | 7                              | 7                              |
| УК 1.2.                                                       | Знать:<br>- информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации.                                | 7                                              | 7                              | 7                              |
| УК-1.4.                                                       | Уметь:<br>- синтезировать информацию, представленную в различных источниках.                                                          | 7                                              | 7                              | 7                              |
| УК-1.5.                                                       | Владеть:<br>- навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.        | 7                                              | 7                              | 7                              |
| УК-2                                                          | <i>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих</i>     | 7                                              | 7                              | 7                              |

|               |                                                                                                                                                                                                       |   |   |   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|               | <b>правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</b>                                                                                                                                                |   |   |   |
| УК-2.1.       | Знать:<br>- виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач.                                                                                       | 7 | 7 | 7 |
| УК-2.2.       | Уметь:<br>- проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. | 7 | 7 | 7 |
| УК-2.3.       | Владеть:<br>- методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений                                           | 7 | 7 | 7 |
| <b>ОПК-10</b> | <b>Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</b>                                                                  | 7 | 7 | 7 |
| ОПК-10.1.     | Знает:<br>- основы менеджмента, управления персоналом в области физической культуры и спорта;                                                                                                         | 7 | 7 | 7 |
| ОПК-10.3.     | Знает:<br>- приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе                                                                                                                      | 7 | 7 | 7 |
| ОПК-10.6.     | Умеет:<br>- устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в физкультурно-спортивной среде                                                                             | 7 | 7 | 7 |
| ОПК-10.9.     | Имеет опыт:<br>- организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта;                                                                 | 7 | 7 | 7 |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

**очная форма обучения**

| №            | Раздел дисциплины                                                                  | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|              |                                                                                    | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1            | Тема 1. Введение в менеджмент физической культуры и спорта                         | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       |                           | 4                      |          |                                               |
| 2            | Тема 2. Типология физкультурно-спортивных организаций                              | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 3            | Тема 3. Система органов управления отраслью «физическая культура и спорт» в России | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       |                           | 6                      |          |                                               |
| 4            | Тема 4. Принципы и функции менеджмента физической культуры                         | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       |                           | 4                      |          |                                               |
| 5            | Тема 5. Методы менеджмента                                                         | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 6            | Тема 6. Управленческое решение в менеджменте                                       | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 7            | Тема 7. Информационное обеспечение менеджмента сферы физической культуры и спорта  | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       |                           | 4                      |          |                                               |
| 8            | Тема 8. Менеджмент персонала физкультурно-спортивных организаций                   | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 2                         | 3                      |          |                                               |
| 9            | Тема 9. Менеджмент спортивных соревнований                                         | 7       | 7       | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 10           | Тема 10. Менеджмент организаций, осуществляющих спортивную подготовку              | 7       | 7       | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| Итого часов: |                                                                                    |         |         |         | 16                                                                                                                      | 12                        | 35                     | 9        | Экзамен                                       |

## **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 вопросов к экзамену по дисциплине «Менеджмент физической культуры и спорта»**

1. Предмет и основные понятия курса «Менеджмент ФКиС».
2. Понятия «менеджмент» и «управление», их соотношение, виды управления.
3. Функциональные разновидности менеджмента.
4. Понятие «организация», признаки организации, виды.
5. Миссия и цель организации. «Дерево целей» ФСО.
6. Понятие «физкультурно-спортивная организация», отличительные признаки.
7. Типология физкультурно-спортивных организаций по различным основаниям.
8. Понятие «управленческие отношения», их виды. Пути взаимодействия государственных и общественных органов управления ФКиС.
9. Управление физической культурой и спортом как система.
10. Государственные органы управления физической культурой и спортом специальной компетенции.
11. Общественные органы управления физической культурой и спортом.
13. Функции управления, понятие и классификация.
14. Методы управления в сфере ФКиС: понятие, общая характеристика.
15. Комплексное применение методов управления.
16. Взаимосвязь функций и методов управления.
17. Управленческое решение: понятие и формы принятия.



18. Информационное обеспечение менеджмента физической культуры. Понятие «информация» с точки зрения менеджмента, классификация.
19. Менеджмент организаций, осуществляющих спортивную подготовку.
20. Специфические функции управления.
21. Статистическая отчетность в физкультурно-спортивных организациях.
22. Менеджмент общественных организаций на примере федерации по виду спорта.
23. Перечень должностей и профессиональные стандарты работников сферы ФКиС.
24. Спортивное соревнование - комплексный метод управления.
25. Принципы спортивного менеджмента.
26. Понятие «организационная структура управления». Типы организационных структур.
27. Понятие «информация». Свойства информации. Способы получения.
28. Организационно-административные методы менеджмента.
29. Экономические и социально-психологические методы менеджмента.
30. Классификация соревнований, Документы, необходимые для проведения соревнований.
31. Менеджмент персонала ФСО.
32. Сущность управленческих решений. Подготовка, принятие и организация выполнения управленческих решений.
33. Требования, предъявляемые к решениям, принимаемым в процессе управления.
34. Линейные и функциональные структуры организации. Достоинства и недостатки.
35. Организация как функция менеджмента.
36. Планирование как функция менеджмента.
37. Мотивация труда работников ФСО.
38. Сущность и необходимость контроля, виды контроля.
39. Определение понятия управленческого решения. Классификация управленческих решений по признакам, классам и виду информации.

40. Виды организаций, осуществляющих спортивную подготовку, этапы подготовки, формы организации тренировочного процесса, критерии оценки деятельности на этапах подготовки.
41. Устав общественной организации в сфере ФКиС.
42. Современная организационная структура управления ФКиС в России.

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

1) Основная литература:

1. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. Образования/ [ Т.В. Састамойнен, Т.Э. Круглова, Т.С. Чернецкая и др.]/ - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 240 с.
2. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 : рек. УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / А.В. Починкин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 263 с.: табл.
3. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: Спорт, 2017. – 384 с.

4. Филиппов, С.С.: Менеджмент в сфере физической культуры и спорта учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих деятельность по направлению 49.03.01 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры : соответствует Федер. гос. образоват. стандарту высш. проф. образования / С.С. Филиппов. - 2-е изд., доп. и испр. - М.: Сов. спорт, 2015. - 239 с.: табл.
5. Управление спортивной организацией : учеб. пособие : направление подгот. 034300.62, 034300.68, 080200.62, 080200.68 : профили подгот.: "Спортив. подгот.", "Менеджмент орг." : магистер. прогр.: "Менеджмент и экономика в сфере физ. культуры и спорта", "Спортив. менеджмент" : квалификация (степень) выпускника - бакалавр, магистр / Блеер А.Н. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014. - 402 с.: табл.

б) Дополнительная литература:

1. Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент : Регулирование орг. и проведения физкультур. и спортив. мероприятий : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032101, 080507, 030500 : рек. УМЦ "Проф. учеб." : рек. Науч.-исслед. ин-том образования и науки : рек. Науч.-метод. советом по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / С.В. Алексеев ; под ред. заслуж. юриста РФ, д-ра юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова ; М-во образования и науки РФ, Моск. гос. юрид. ун-т им. О.Е. Кутафина (МГЮА). - М.: Закон и право: Юнити-Дана, 2015. - 681 с.: ил.

2. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 033100 : рек. умо по специальностям пед. образования / [М.И. Золотов [и др.]]. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2004. - 426 с.: таб.
3. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учебное пособие.- 3-е изд., пераб. и доп. – М.: «Физкультура и спорт», 2006. – 464 с.
4. Экономика физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [под ред. Е.В. Кузьмичевой]. - М.: Физ. культура, 2008. - 472 с.: ил.

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

1. Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс  
[www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
2. Сайт Министерства спорта РФ - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

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

– программное обеспечение дисциплины:

1. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

– 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)
- Информационно-правовой портал «Гарант». Интернет-версия [www.garant.ru](http://www.garant.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 (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Менеджмент физической культуры и спорта  
для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса,  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес  
**очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр (ы)

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 |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <sup>1</sup> | Выступление на семинарских занятиях                                                                                 | весь период                                                       | 10                         |
| 2            | Контрольная работа № 1 по темам: «Введение в менеджмент», «Типология организаций», «Функции и принципы менеджмента» | 6 неделя                                                          | 10                         |
| 3            | Контрольная работа № 2 по всем темам лекционного курса                                                              | 11 неделя                                                         | 15                         |
| 4            | Защита презентации                                                                                                  | Весь период                                                       | 10                         |
| 5            | Итоговое тестирование                                                                                               | 16 неделя                                                         | 15                         |
| 6            | Посещение семинарских занятий                                                                                       | весь период                                                       | 10                         |
| 7            | Экзамен по дисциплине                                                                                               | По графику                                                        | 30                         |

<sup>1</sup> В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>                      | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|---|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Контрольная работа, пропущенная студентом                       | 10                                |
| 2 | Выполнение домашнего задания по разделу, пропущенному студентом | 10                                |
| 3 | Подготовка и защита презентации                                 | 10                                |
| 4 | Написание реферата по теме, пропущенной студентом               | 10                                |
|   |                                                                 |                                   |

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

Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

Дополнительные задания из списка, представленного в информационной справке, которые позволят набрать необходимое количество баллов студентам, пропустившим занятия по уважительной причине, определяются преподавателем индивидуально с каждым студентом

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.19 Менеджмент физической культуры и спорта»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

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

Год набора 2020 г.



Москва – 2019 г.

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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7 семестр,

3. **Цель освоения дисциплины:** Целью освоения дисциплины «Менеджмент физической культуры и спорта» является: сформировать базовые теоретические знания первичных управленческих понятий и понятий менеджмента; знания о современных методах управления и технологиях управленческого труда в организациях физкультурно-спортивной направленности на основе действующих правовых норм; а также практические умения по поиску, анализу и синтезу информации о достижениях в области отраслевого управления; по применению системного подхода для решения поставленных задач в области отраслевого управления; умения реализации технологии подготовки и принятия управленческих решений и организации их выполнения; сформировать способности организации совместной деятельности и навыки взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта.

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

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

| компетенции / код индикатора<br>(ов) достижения компетенции | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                        | (1 поток) Очная форма обучения | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1                                                           | 2                                                                                                                                                                                                     | 3                              | 4                              | 5                              |
| УК-1                                                        | <i>Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</i>                                                                 | 7                              | 7                              | 7                              |
| УК 1.2.                                                     | Знать:<br>- информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации.                                                                                                | 7                              | 7                              | 7                              |
| УК-1.4.                                                     | Уметь:<br>- синтезировать информацию, представленную в различных источниках.                                                                                                                          | 7                              | 7                              | 7                              |
| УК-1.5.                                                     | Владеть:<br>- навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.                                                                        | 7                              | 7                              | 7                              |
| УК-2                                                        | <i>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>                     | 7                              | 7                              | 7                              |
| УК-2.1.                                                     | Знать:<br>- виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач.                                                                                       | 7                              | 7                              | 7                              |
| УК-2.2.                                                     | Уметь:<br>- проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. | 7                              | 7                              | 7                              |
| УК-2.3.                                                     | Владеть:<br>- методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений                                           | 7                              | 7                              | 7                              |
| ОПК-10                                                      | <i>Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической</i>                                                                                    | 7                              | 7                              | 7                              |

|           |                                                                                                                                       |   |   |   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|           | <b>культуры и спорта</b>                                                                                                              |   |   |   |
| ОПК-10.1. | Знает:<br>- основы менеджмента, управления персоналом в области физической культуры и спорта;                                         | 7 | 7 | 7 |
| ОПК-10.3. | Знает:<br>- приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе                                                      | 7 | 7 | 7 |
| ОПК-10.6. | Умеет:<br>- устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в физкультурно-спортивной среде             | 7 | 7 | 7 |
| ОПК-10.9. | Имеет опыт:<br>- организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта; | 7 | 7 | 7 |

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля)                                                         | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                    |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Тема 1. Введение в менеджмент физической культуры и спорта                         | 7       | 2                                                                                                                       |                           | 4                      |          |                                               |
| 2 | Тема 2. Типология физкультурно-спортивных организаций                              | 7       | 2                                                                                                                       | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 3 | Тема 3. Система органов управления отраслью «физическая культура и спорт» в России | 7       | 2                                                                                                                       |                           | 6                      |          |                                               |
| 4 | Тема 4. Принципы и функции менеджмента физической культуры                         | 7       | 2                                                                                                                       |                           | 4                      |          |                                               |
| 5 | Тема 5. Методы менеджмента                                                         | 7       | 2                                                                                                                       | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 6 | Тема 6. Управленческое решение в менеджменте                                       | 7       | 2                                                                                                                       | 2                         | 2                      |          |                                               |

|                     |                                                                                   |          |           |           |           |          |                |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------------|
| <b>7</b>            | Тема 7. Информационное обеспечение менеджмента сферы физической культуры и спорта | <b>7</b> | <b>2</b>  |           | <b>4</b>  |          |                |
| <b>8</b>            | Тема 8. Менеджмент персонала физкультурно-спортивных организаций                  | <b>7</b> | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  |          |                |
| <b>9</b>            | Тема 9. Менеджмент спортивных соревнований                                        | <b>7</b> |           | <b>2</b>  | <b>4</b>  |          |                |
| <b>10</b>           | Тема 10. Менеджмент организаций, осуществляющих спортивную подготовку             | <b>7</b> |           | <b>2</b>  | <b>4</b>  |          |                |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                   |          | <b>16</b> | <b>12</b> | <b>35</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |

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



Институт Гуманитарный  
Кафедра иностранных языков и лингвистики

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.20 «Профессиональный иностранный язык»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: **43.03.01 Физическая культура**  
(код и наименование)

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019г

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

\_\_\_\_\_ и лингвистики \_\_\_\_\_

(наименование)

Протокол № 44\_\_ от « 2 » июля 20 219 \_ г.

Составитель:

Комова Елена Викторовна, к.п.н, доцент\_кафедры иностранных языков и  
лингвистики

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) Иностранный язык (профессиональный) является повышение уровня практического владения иностранным языком для активного его применения в профессиональном общении. Выпускник вуза должен обладать уровнем коммуникативной компетенции для решения социально-коммуникативных задач в профессиональной деятельности при общении с зарубежными партнерами, а также для дальнейшего самообразования.

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

Дисциплина Иностранный язык (профессиональный) является общеобразовательной дисциплиной вариативной части и продолжает курс иностранного языка на основе знаний, полученных в результате изучения дисциплины «Иностранный язык».

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                           | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                          | Заочная форма обучения                         |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                       | 3                                              |
| УК-3                                                          | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде                                                     | 4                                              |
| УК-3.1                                                        | Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия                                                                                | 4                                              |
| УК-3.2.                                                       | Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе.                                               | 4                                              |
| УК-3.3.                                                       | Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.                 | 4                                              |
| УК 4                                                          | Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) | 4                                              |

|           |                                                                                                                                                                                                  |   |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|           | языке(ах)                                                                                                                                                                                        |   |
| УК-4.1.   | Знает общеупотребительную лексику и систему современного иностранного языка; нормы словоупотребления; основы грамматики; орфографические нормы и нормы пунктуации изучаемого иностранного языка. | 4 |
| УК-4.2.   | Умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке.                                                                                             | 4 |
| УК-4.3.   | Умеет использовать государственный язык Российской Федерации и иностранный язык, как эффективное средство общения.                                                                               |   |
| УК-4.4.   | Владеет одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность.                                                                            | 4 |
| УК-4.5.   | Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном языке в учебной и профессиональной деятельности                  |   |
| ОПК-10.   | Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта                                                                    | 4 |
| ОПК-10.2. | Знает основы эффективных коммуникаций, включая профессиональную лексику и спортивные термины на иностранном языке                                                                                | 4 |

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа.

##### очная форма обучения

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



|                   |                                      |   | юнного типаЗанятия | арского типаЗанятия | отаСамостоятельная | Контроль |                    |
|-------------------|--------------------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------------|----------|--------------------|
| 1                 | Тренировочный процесс                | 3 |                    | 10                  | 15                 |          |                    |
| 2                 | Спортивные технологии                | 3 |                    | 10                  | 15                 |          |                    |
| 3                 | Тест №1 по модулю 3                  | 3 |                    | 12                  | 10                 |          |                    |
| 4.                | Роль тренера в подготовке спортсмена | 4 |                    | 10                  | 15                 |          |                    |
| 5                 | Моя специализация                    | 4 |                    | 10                  | 10                 |          |                    |
| 6                 | Тест №2 по модулю 4                  | 4 |                    | 6                   | 10                 |          |                    |
| 7.                | Домашнее чтение                      | 4 |                    | 6                   | 5                  |          |                    |
|                   |                                      |   |                    |                     |                    |          | Зачет с<br>оценкой |
| Итого часов: 144ч |                                      |   |                    | 64                  | 80                 |          |                    |

## 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).

После изучения темы семестра проводятся лексико-грамматические задания по изученному материалу

1) Собеседование по следующим темам:

1. Тренировочный процесс
2. Спортивные технологии
3. Роль тренера в подготовке спортсмена
4. Моя специализация

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

а) Основная литература:

1. Е.Г.Борисенко, О.А.Кравченко. Английский язык для физкультурных специальностей. Учебное пособие. Ростов-на-Дону, Феникс, 2015, 410с.
2. И.Г.Федотова, Н.А. Ишевская «Ускоренный курс английского языка», Москва, Медицина XXI, 2006.
3. Англо-русский словарь: 40000сл. Сост. В.Мюллер, С.Боянус. – М.: Локид-Пресс, Минск, Соврем. слово, 2005 – 687с.
4. Аракин В.Д. Англо-русский словарь: Ок.40000 сл. и 60000 словосочетаний. – 17е изд., стер. – М.: Руск.яз., 2002-590 с.
5. Минаева Л.В. Англо-русский словарь: ок.25000 сл и 70000 словосочетаний – 7е изд., испр. – М.:Русс. Яз.Медиа, 2004- 633с.

б). Дополнительная:

1. Венявская В.М. Английский язык. Страноведение : учеб. для студентов вузов соответствует Гос. образоват. стандарту : утв. М-вом образования РФ = Across the countries and continents / В.М. Венявская. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 444 с.: ил.
2. Голицынский Ю. Грамматика : сб. упражнений / Ю. Голицынский, Н. Голицынская. - Изд. 7-е, испр. и доп. - СПб.: Каро, 2010. - 575 с.: табл.
3. Р.С. Довганенко. Английский язык. Пособие по аудированию. М.,2006.
4. DVD film “History of the Olympic Games”

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

bbc.co.uk news, BBC Learning English, elllo.org-English Listening

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:*
  - Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
  - Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
  - Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
  - Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
  - Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
  - Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).
  - «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.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 семинарского (практического) типа, самостоятельной работы обучающихся,

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Иностранный язык профессиональный для обучающихся института\_Спорта\_2\_курса (1-3 поток),\_\_\_\_\_группы направления подготовки/профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

**очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Иностранных языков и лингвистики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестр (ы) очная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: зачет с оценкой.

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

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Выступление по теме «Тренировочный процесс»              | 1-4                                                  | 10                         |
| 2 | Выступление по теме «Спортивные технологии»              | 5-7                                                  | 10                         |
| 3 | Выступление по теме «Роль тренера в подготовке           | 8-12                                                 | 10                         |

|    |                                                  |                    |                   |
|----|--------------------------------------------------|--------------------|-------------------|
|    | <b>спортсмена»</b>                               |                    |                   |
| 4  | Выступление по теме « <b>Моя специализация</b> » | 13-14              | 10                |
| 5  | Лексико-грамматический тест №1,2 по модулям 1,2  |                    | 10                |
| 6  | Домашнее чтение                                  | В течение семестра | 10                |
| 7. | Посещение занятий                                | В течение семестра | 20                |
| 8. | Зачет с оценкой                                  |                    | 20                |
|    | <b>ИТОГО</b>                                     |                    | <b>100 баллов</b> |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>                          | <b>Максимально<br/>е кол-во<br/>баллов</b> |
|----------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|          | Контрольная работа №1 по разделу(модулю) 3                          | 10                                         |
|          | Выступление по теме « <b>Спортивные технологии</b> »                | 10                                         |
|          | Выступление по теме « <b>Тренировочный процесс</b> »                | 10                                         |
|          | Выступление по теме « <b>Роль тренера в подготовке спортсмена</b> » | 10                                         |
|          | Выступление по теме « <b>Моя специализация</b> »                    | 10                                         |
|          | Домашнее чтение                                                     | 25                                         |
|          |                                                                     |                                            |

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

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

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

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся  
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 |        |
| Оценка по шкале ECTS               | F<br>E                   |       | D                      |       | C<br>B<br>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<br>E     |       | D<br>C  |       | B<br>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<br>E |       | D<br>C |       | B<br>A |        |

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



Институт Гуманитарный  
Кафедра иностранных языков и лингвистики

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### **Б1.О.20 «Профессиональный иностранный язык»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: **43.03.01 Физическая культура**  
(код и наименование)

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019г

#### **1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) :**

**очная форма обучения**

*составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часа.*



## 2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):

3,4 семестр –очное отделение

## 3.Цель освоения дисциплины (модуля):

-повышение исходного уровня владения иностранным языком и обучение практическому владению разговорно-бытовой речью и языком специальности для активного применения иностранного языка, как в повседневном, так и в профессиональном общении, а также в дальнейшем самообразовании

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                    | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                   | Заочная форма обучения                         |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                | 3                                              |
| УК-3                                                          | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде                                                                                                              | 4                                              |
| УК-3.1                                                        | Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия                                                                                                                                         | 4                                              |
| УК-3.2.                                                       | Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе.                                                                                                        | 4                                              |
| УК-3.3.                                                       | Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.                                                                          | 4                                              |
| УК 4                                                          | Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)                                                | 4                                              |
| УК-4.1.                                                       | Знает общеупотребительную лексику и систему современного иностранного языка; нормы словоупотребления; основы грамматики; орфографические нормы и нормы пунктуации изучаемого иностранного языка. | 4                                              |
| УК-4.2.                                                       | Умеет логически верно, аргументировано и ясно строить                                                                                                                                            | 4                                              |

|           |                                                                                                                                                                                 |   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| УК-4.3.   | устную и письменную речь на иностранном языке.<br><br>Умеет использовать государственный язык Российской Федерации и иностранный язык, как эффективное средство общения.        |   |
| УК-4.4.   | Владеет одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность.                                                           | 4 |
| УК-4.5.   | Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном языке в учебной и профессиональной деятельности |   |
| ОПК-10.   | Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта                                                   | 4 |
| ОПК-10.2. | Знает основы эффективных коммуникаций, включая профессиональную лексику и спортивные термины на иностранном языке                                                               | 4 |

## 5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа.

### очная форма обучения

| №  | Раздел дисциплины (модуля)           | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                   |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|--------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                      |         | лекционного типа                                                                                                        | семинарского типа | самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1  | Тренировочный процесс                | 3       |                                                                                                                         | 10                | 15                     |          |                                               |
| 2  | Спортивные технологии                | 3       |                                                                                                                         | 10                | 15                     |          |                                               |
| 3  | Тест №1 по модулю 3                  | 3       |                                                                                                                         | 12                | 10                     |          |                                               |
| 4. | Роль тренера в подготовке спортсмена | 4       |                                                                                                                         | 10                | 15                     |          |                                               |

|                          |                            |          |  |           |           |  |                            |
|--------------------------|----------------------------|----------|--|-----------|-----------|--|----------------------------|
| <b>5</b>                 | <b>Моя специализация</b>   | <b>4</b> |  | <b>10</b> | <b>10</b> |  |                            |
| <b>6</b>                 | <b>Тест №2 по модулю 4</b> | <b>4</b> |  | <b>6</b>  | <b>10</b> |  |                            |
| <b>7.</b>                | <b>Домашнее чтение</b>     | <b>4</b> |  | <b>6</b>  | <b>5</b>  |  |                            |
|                          |                            |          |  |           |           |  | <b>Зачет с<br/>оценкой</b> |
| <b>Итого часов: 144ч</b> |                            |          |  | <b>64</b> | <b>80</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 спортивного и синхронного плавания,  
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.21 Теория и методика синхронного плавания, аквааэробики,  
прыжков в воду и водного поло»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике,  
прыжках в воду и водном поло

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением Экспертно-методического совета  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 1 от «26» сентября 2019г.

Составители:

Ананьин А.С. - к.пед.н., преподаватель кафедры теории и методики волейбола;

Клецов К.Г. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики танцевального спорта;

Булыкина Л.В. – к.пед.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики волейбола;

Мартыненко И.В. – к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и кёрлинга;

Моисеев А.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных единоборств;

Новикова Л.А. – к.пед.н., доцент, директор Института спорта и физического воспитания, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики;

Рыжкова Л.Г. – д.пед.н., доцент, профессор кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных единоборств;

Соловьев В.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является изучение студентами учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», владеющих теоретическими знаниями научных достижений в спортивной подготовке в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации, для работы в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по избранному виду спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы ООП (ОПОП) бакалавриата**

Дисциплина относится к обязательной части дисциплин блока Б1 учебного плана основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов, при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области избранного вида спорта.

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется требованиями вступительных испытаний при поступлении в университет.

Изучение курса дисциплины тесно связано с такими дисциплинами учебного плана, как «Спортивно-педагогическое совершенствование», «Технология спортивной тренировки в синхронном плавании, аквааэробики, прыжках в воду и водном поло», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «Педагогика физической культуры и спорта», «Психология физической культуры и спорта», «Физиология спорта», «Спортивная биомеханика» и «Спортивная метрология», «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта», «Спортивная медицина» и др. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик.

Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется в ходе ГИА.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                       | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                      | Очная форма обучения                           |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                   | 3                                              |
| <b>ОПК-1</b>                                                  | <i>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.</i>              | 3-7                                            |
| ОПК-1.1.                                                      | Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. | 3, 4, 5, 6                                     |
| ОПК-1.2.                                                      | Знает влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса.                                                                                                                                                             |                                                |
| ОПК-1.12.                                                     | Знает специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования.                                                                                                                               |                                                |
| ОПК-1.13.                                                     | Знает целевые результаты и параметры применяемых нагрузок.                                                                                                                                                                                          |                                                |
| ОПК-1.15.                                                     | Знает документы планирования спортивной подготовки в ИВС.                                                                                                                                                                                           |                                                |
| ОПК-1.17.                                                     | Знает виды и технологию планирования и организации тренировочного процесса в ИВС.                                                                                                                                                                   |                                                |
| ОПК-1.18.                                                     | Умеет дифференцировать занимающихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок.                                                                                                  |                                                |
| ОПК-1.25.                                                     | Умеет определять задачи тренировочного процесса, подбирать средства и методы их решения в ИВС.                                                                                                                                                      |                                                |
| ОПК-1.26.                                                     | Умеет раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных                                                                                                                                                            |                                                |

|              |                                                                                                                                                                                            |                |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|              | упражнений (приемов) в ИВС.                                                                                                                                                                |                |
| ОПК-1.27.    | Умеет планировать содержание тренировочных занятий по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся, с учетом материально-технического оснащения.               |                |
| ОПК-1.29.    | Имеет опыт планирования спортивной подготовки в ИВС.                                                                                                                                       | 6, 7           |
| <b>ОПК-2</b> | <b><i>Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.</i></b>                                                                                           | <b>4, 6, 7</b> |
| ОПК-2.3.     | Знает особенности спортивного отбора на разных этапах спортивной подготовки.                                                                                                               | 4, 6           |
| ОПК-2.5.     | Знает научно-методические основы спортивного отбора в ИВС.                                                                                                                                 |                |
| ОПК-2.7.     | Умеет проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов.                                                                 |                |
| ОПК-2.9.     | Умеет использовать критерии спортивного отбора в процессе спортивной подготовки в ИВС.                                                                                                     |                |
| ОПК-2.10.    | Умеет использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию. |                |
| ОПК-2.11.    | Умеет использовать методики оценки уровня мотивации и психологической готовности к занятиям ИВС.                                                                                           |                |
| ОПК-2.15.    | Имеет опыт проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС.                                                                                                                      | 7              |
| <b>ОПК-4</b> | <b><i>Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.</i></b>                              | <b>1-7</b>     |
| ОПК – 4.1.   | Знает историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке, образовании.                                                                        | 1, 2, 3, 5     |
| ОПК – 4.2.   | Знает терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС.                                                                                          |                |
| ОПК – 4.3.   | Знает технику спортивных упражнений (приемов) в ИВС.                                                                                                                                       |                |
| ОПК – 4.4.   | Знает методику обучения технике спортивных упражнений (приемов) в ИВС.                                                                                                                     |                |
| ОПК – 4.5.   | Знает средства и методы видов подготовки в ИВС.                                                                                                                                            |                |
| ОПК – 4.6.   | Знает особенности проведения тренировочных занятий и соревнований в ИВС.                                                                                                                   |                |
| ОПК – 4.7.   | Умеет подготовить материалы, организовать и провести теоретические занятия по ИВС.                                                                                                         | 3, 5           |
| ОПК – 4.8.   | Умеет обучать технике выполнения упражнений (приемов) в ИВС.                                                                                                                               |                |
| ОПК – 4.9.   | Умеет оценивать качество выполнения упражнений (приемов) в ИВС, определять ошибки в технике,                                                                                               |                |



|              |                                                                                                                                                                                         |             |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|              | подбирать приемы и средства их устранения.                                                                                                                                              |             |
| ОПК – 4.10.  | Умеет проводить тренировочные занятия различной направленности в ИВС.                                                                                                                   |             |
| ОПК – 4.11.  | Умеет организовывать участие спортсменов в соревнованиях по ИВС.                                                                                                                        |             |
| ОПК – 4.12.  | Имеет опыт подготовки и проведения теоретических занятий в ИВС.                                                                                                                         | 3, 4, 6, 7  |
| ОПК – 4.13.  | Имеет опыт подготовки и проведения тренировочных занятий различной направленности в ИВС.                                                                                                |             |
| ОПК – 4.14.  | Владеет техникой выполнения упражнений (приемов) избранного вида спорта.                                                                                                                |             |
| ОПК – 4.15.  | Имеет опыт организации участия спортсменов в соревнованиях по ИВС в качестве представителя команды.                                                                                     |             |
| <b>ОПК-7</b> | <b>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.</b>                                                            | <b>1, 4</b> |
| ОПК-7.5.     | Знает факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе физкультурно-спортивной деятельности.                                                             | 1           |
| ОПК-7.5.     | Знает факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе физкультурно-спортивной деятельности.                                                             |             |
| ОПК-7.7.     | Знает правила безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по ИВС.                                                             |             |
| ОПК-7.8.     | Знает приемы помощи и страховки при проведении занятий по ИВС.                                                                                                                          |             |
| ОПК-7.9.     | Умеет обеспечивать технику безопасности на занятиях ИВС.                                                                                                                                | 4           |
| ОПК-7.12.    | Умеет осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.                                                                          |             |
| ОПК-7.13.    | Умеет проводить мероприятия по правилам техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря.                                                           |             |
| ОПК-7.15.    | Имеет опыт проведения мероприятий с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил.                                  | 4           |
| ОПК-7.16.    | Имеет опыт обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по ИВС.                                                    |             |
| <b>ОПК-9</b> | <b>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.</b> | <b>7</b>    |
| ОПК-9.1.     | Знает методы измерения и оценки физического развития, двигательных качеств занимающихся.                                                                                                | 7           |
| ОПК-9.6.     | Знает роль и основные слагаемые педагогического                                                                                                                                         |             |

|               |                                                                                                                                                                               |                |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|               | контроля, его взаимосвязь с медико-биологическим контролем.                                                                                                                   |                |
| ОПК-9.7.      | Знает методики проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных.                                                                                |                |
| ОПК-9.10.     | Знает нормативные требования и показатели подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта.                        |                |
| ОПК-9.11.     | Знает методики контроля и оценки подготовленности и психического состояния занимающихся в ИВС.                                                                                |                |
| ОПК-9.17.     | Умеет оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена в ИВС, использовать методы оценки волевых качеств спортсмена в ИВС.                                            |                |
| ОПК-9.18.     | Умеет подбирать контрольные упражнения для оценки параметров подготовленности занимающихся.                                                                                   |                |
| ОПК-9.19.     | Умеет планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса в ИВС.                                        |                |
| ОПК-9.20.     | Умеет использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов.                                                                             |                |
| ОПК-9.21.     | Умеет использовать систему нормативов и методик контроля подготовленности занимающихся в ИВС и интерпретировать результаты.                                                   |                |
| ОПК-9.22.     | Имеет опыт осуществления контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития и подготовленности.                                                        |                |
| ОПК-9.23.     | Имеет опыт осуществления контроля с использованием методов определения и оценки психического состояния занимающихся.                                                          |                |
| ОПК-9.24.     | Имеет опыт проведения анализа и интерпретации результатов контроля занимающихся в ИВС.                                                                                        |                |
| <b>ОПК-11</b> | <b>Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.</b>                                      | <b>4, 6, 8</b> |
| ОПК-11.1      | Знает современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта.                                                                                                | 4              |
| ОПК-11.7.     | Знает актуальные вопросы развития ИВС, направления повышения эффективности спортивной подготовки в ИВС.                                                                       |                |
| ОПК-11.8.     | Умеет самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления спортивной подготовки в ИВС.                                                | 6              |
| ОПК-11.9.     | Умеет собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении спортивной подготовки |                |

|                |                                                                                                                                                                                   |          |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                | в ИВС.                                                                                                                                                                            |          |
| ОПК-11.10.     | Умеет анализировать и оценивать эффективность спортивной подготовки в ИВС.                                                                                                        |          |
| ОПК-11.11.     | Умеет определять задачи научного исследования в ИВС подбирать и использовать методы исследования в ИВС.                                                                           |          |
| ОПК-11.12.     | Умеет использовать комплексный контроль физического состояния и подготовленности спортсменов в ИВС.                                                                               |          |
| ОПК-11.13.     | Умеет статистически обрабатывать данные, анализировать и интерпретировать результаты исследований в ИВС.                                                                          |          |
| ОПК-11.15.     | Имеет опыт использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, контроля и методического обеспечения спортивной подготовки.     | 8        |
| ОПК-11.16.     | Имеет опыт выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.                            |          |
| ОПК-11.17.     | Имеет опыт публичной защиты результатов собственных научных исследований.                                                                                                         |          |
| <b>ОПК-13</b>  | <b>Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта.</b>                                                                                      | <b>3</b> |
| ОПК-13.1.      | Знает виды и организацию соревнований в ИВС.                                                                                                                                      | 3        |
| ОПК-13.2.      | Знает правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения.                                                          | 3        |
| ОПК-13.3.      | Знает требования федераций по видам спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий.                                                                                      |          |
| ОПК-13.4.      | Знает положение или регламент и расписание спортивных соревнований.                                                                                                               |          |
| ОПК-13.5.      | Знает методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние. |          |
| ОПК-13.6.      | Умеет планировать проведение спортивных соревнований и физкультурно-спортивно мероприятий.                                                                                        |          |
| ОПК-13.7.      | Умеет определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования и физкультурно-спортивного мероприятия.                                  |          |
| <b>ОПК-14.</b> | <b>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.</b>                                                                      | <b>7</b> |
| ОПК-14.4.      | Знает федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной                                                                                                      | 7        |

|               |                                                                                                                                      |             |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|               | дисциплине).                                                                                                                         |             |
| ОПК-14.6.     | Знает показатели, характеризующие эффективность тренировочной деятельности в ИВС.                                                    |             |
| ОПК-14.7.     | Знает особенности оценивания процесса и результатов тренировочной деятельности в ИВС.                                                |             |
| <b>ОПК-15</b> | <b><i>Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.</i></b>            | <b>1, 8</b> |
| ОПК-15.1      | Знает классификацию, устройство и особенности спортивных сооружений в ИВС.                                                           |             |
| ОПК-15.2.     | Знает правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.                                                 |             |
| ОПК-15.3.     | Знает требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС.                                                           | 1           |
| ОПК-15.4.     | Знает способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.                 |             |
| ОПК-15.8.     | Имеет опыт составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия. | 8           |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 46 зачетных единиц, 1656 академических часов

##### очная форма обучения

| №                           | Разделы (модули) дисциплины<br>«Теория и методика избранного вида спорта»                       | 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<br/>1 семестр</b> | <b>Всего: 288 часов<br/>(8 зачетных единиц)</b>                                                 | <b>1</b> | <b>10</b>                                                                              | <b>106</b>                | <b>172</b>             |          | <b>Зачет</b>                                  |
| <b>1</b>                    | <b>Раздел 1. Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта»</b>               | <b>1</b> | <b>2</b>                                                                               | <b>28</b>                 | <b>40</b>              |          |                                               |
| 1.1.                        | Цель, задачи и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»                 | 1        | 1                                                                                      | 10                        | 10                     |          |                                               |
| 1.2.                        | Роль и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания и спортивной подготовки | 1        | 1                                                                                      | 18                        | 30                     |          |                                               |
| <b>2</b>                    | <b>Раздел 2. Общая характеристика избранного вида спорта</b>                                    | <b>1</b> | <b>6</b>                                                                               | <b>52</b>                 | <b>70</b>              |          |                                               |
| 2.1.                        | История избранного вида спорта и его современное состояние                                      | 1        | 2                                                                                      | 8                         | 16                     |          |                                               |
| 2.2.                        | Эволюция правил соревнований по избранному виду спорта                                          | 1        | 2                                                                                      | 16                        | 20                     |          |                                               |
| 2.3.                        | Терминология избранного вида спорта                                                             | 1        | 2                                                                                      | 12                        | 14                     |          |                                               |
| 2.4.                        | Условия спортивной деятельности в избранном виде спорта                                         | 1        | -                                                                                      | 6                         | 10                     |          |                                               |

|                                                            |                                                                                                          |   |    |     |     |   |                           |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|-----|-----|---|---------------------------|
| 2.5.                                                       | Техника безопасности в избранном виде спорта                                                             | 1 | -  | 10  | 10  |   |                           |
| 3                                                          | <b>Раздел 3. Техника упражнений в избранном виде спорта</b>                                              | 1 | 2  | 26  | 62  |   |                           |
| 3.1.                                                       | Теоретические основы техники упражнений в избранном виде спорта                                          | 1 | 2  | 26  | 62  |   |                           |
| <b>I курс<br/>2 семестр</b>                                | <b>Всего: 288 часов<br/>(8 зачетных единиц)</b>                                                          | 2 | 10 | 102 | 167 | 9 | <b>Экзамен</b>            |
| 3                                                          | <b>Раздел 3. Техника упражнений в избранном виде спорта</b>                                              | 2 | 8  | 82  | 139 |   |                           |
| 3.2.                                                       | Техника выполнения упражнений в избранном виде спорта                                                    | 2 | 8  | 82  | 139 |   |                           |
| 4                                                          | <b>Раздел 4. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов</b> | 2 | 2  | 20  | 28  |   |                           |
| 4.1.                                                       | Задачи и организация НИР и УИР студентов                                                                 | 2 | 2  | 20  | 28  |   |                           |
| <b>Всего за I курс: 576 часов<br/>(16 зачетных единиц)</b> |                                                                                                          |   | 20 | 208 | 339 | 9 | <b>Зачет,<br/>Экзамен</b> |
| <b>II курс<br/>3 семестр</b>                               | <b>Всего: 180 часов<br/>(5 зачетных единиц)</b>                                                          | 3 | 10 | 90  | 80  |   | <b>Зачет</b>              |
| 5                                                          | <b>Раздел 5. Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта</b>        | 3 | 6  | 34  | 38  |   |                           |
| 5.1.                                                       | Теоретические основы методики обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта    | 3 | 2  | 10  | 12  |   |                           |
| 5.2.                                                       | Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта                         | 3 | 4  | 24  | 26  |   |                           |
| 6                                                          | <b>Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта</b>                                                 | 3 | 4  | 56  | 42  |   |                           |
| 6.1.                                                       | Физическая подготовка в избранном виде спорта                                                            | 3 | 2  | 36  | 24  |   |                           |
| 6.2.                                                       | Психологическая подготовка в избранном виде спорта                                                       | 3 | 2  | 20  | 18  |   |                           |
| <b>II курс</b>                                             | <b>Всего: 180 часов</b>                                                                                  | 4 | 10 | 78  | 83  | 9 | <b>Экзамен</b>            |

|                                                         |                                                                                                      |          |           |            |            |          |                       |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|------------|------------|----------|-----------------------|
| <b>4 семестр</b>                                        | <b>(5 зачетных единиц)</b>                                                                           |          |           |            |            |          |                       |
| <b>6</b>                                                | <b>Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта</b>                                             | <b>4</b> | <b>2</b>  | <b>30</b>  | <b>20</b>  |          |                       |
| 6.3.                                                    | Техническая и тактическая подготовка в избранном виде спорта                                         | 4        | 2         | 30         | 20         |          |                       |
| <b>7</b>                                                | <b>Раздел 7. Система многолетней подготовки в избранном виде спорта</b>                              | <b>4</b> | <b>2</b>  | <b>8</b>   | <b>18</b>  |          |                       |
| 7.1.                                                    | Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие                                           | 4        | 2         | 8          | 18         |          |                       |
| <b>8</b>                                                | <b>Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта</b>                   | <b>4</b> | <b>6</b>  | <b>40</b>  | <b>45</b>  |          |                       |
| 8.1.                                                    | Основы системы управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта                             | 4        | 2         | 6          | 14         |          |                       |
| 8.2.                                                    | Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта | 4        | 2         | 18         | 16         |          |                       |
| 8.3.                                                    | Контроль в спортивной подготовке в избранном виде спорта                                             | 4        | 2         | 16         | 15         |          |                       |
| <b>Всего за II курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b> |                                                                                                      |          | <b>20</b> | <b>168</b> | <b>163</b> | <b>9</b> | <b>Зачет, Экзамен</b> |
| <b>III курс</b>                                         | <b>Всего: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>                                                          | <b>5</b> | <b>10</b> | <b>90</b>  | <b>116</b> |          | <b>Зачет</b>          |
| <b>5 семестр</b>                                        | <b>Раздел 9. Спортивный отбор в избранном виде спорта</b>                                            | <b>5</b> | <b>4</b>  | <b>28</b>  | <b>42</b>  |          |                       |
| 9.1.                                                    | Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки в избранном виде спорта                   | 5        | 2         | 10         | 16         |          |                       |
| 9.2.                                                    | Особенности спортивного отбора и ориентации на различных этапах спортивной подготовки                | 5        | 2         | 18         | 26         |          |                       |
| <b>7</b>                                                | <b>Раздел 7. Система многолетней подготовки в избранном виде спорта</b>                              | <b>5</b> | <b>2</b>  | <b>16</b>  | <b>24</b>  |          |                       |
| 7.2.                                                    | Поурочные программы как система программирования и управления спортивной подготовкой в избранном     | 5        | 2         | 16         | 24         |          |                       |

|                                                              |                                                                                                          |          |           |            |            |          |                               |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|------------|------------|----------|-------------------------------|
|                                                              | виде спорта                                                                                              |          |           |            |            |          |                               |
| <b>8</b>                                                     | <b>Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта</b>                       | <b>5</b> | <b>4</b>  | <b>40</b>  | <b>38</b>  |          |                               |
| 8.2.                                                         | Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта     | 5        | 2         | 20         | 20         |          |                               |
| 8.3.                                                         | Контроль в спортивной подготовке в избранном виде спорта                                                 | 5        | 2         | 20         | 18         |          |                               |
| <b>4</b>                                                     | <b>Раздел 4. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов</b> | <b>5</b> | <b>-</b>  | <b>6</b>   | <b>12</b>  |          |                               |
| 4.2.                                                         | Особенности подготовки и написания курсовой работы                                                       | 5        | -         | 6          | 12         |          |                               |
| <b>III курс<br/>6 семестр</b>                                | <b>Всего:252 часа<br/>(7 зачетных единиц)</b>                                                            | <b>6</b> | <b>10</b> | <b>100</b> | <b>133</b> | <b>9</b> |                               |
| <b>8</b>                                                     | <b>Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта</b>                       | <b>6</b> | <b>8</b>  | <b>74</b>  | <b>95</b>  |          |                               |
| 8.4.                                                         | Управление тренировочной деятельностью в избранном виде спорта                                           | 6        | 4         | 38         | 48         |          |                               |
| 8.5.                                                         | Управление соревновательной деятельностью в избранном виде спорта                                        | 6        | 4         | 36         | 47         |          |                               |
| <b>6</b>                                                     | <b>Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта</b>                                                 | <b>6</b> | <b>2</b>  | <b>26</b>  | <b>38</b>  |          |                               |
| 6.4.                                                         | Теоретическая подготовка в избранном виде спорта                                                         | 6        | -         | 8          | 14         |          |                               |
| 6.5.                                                         | Интегральная подготовка в избранном виде спорта                                                          | 6        | 2         | 18         | 24         |          |                               |
| <b>Всего за III курс: 468 часов<br/>(13 зачетных единиц)</b> |                                                                                                          |          | <b>20</b> | <b>190</b> | <b>249</b> | <b>9</b> | <b>Зачет,<br/>Экзамен, КР</b> |
| <b>IV курс<br/>7 семестр</b>                                 | <b>Всего:144 часа<br/>(4 зачетных единицы)</b>                                                           | <b>7</b> | <b>-</b>  | <b>58</b>  | <b>86</b>  |          | <b>Зачет</b>                  |
| <b>8</b>                                                     | <b>Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта</b>                       | <b>7</b> | <b>-</b>  | <b>36</b>  | <b>54</b>  |          |                               |



|                                                           |                                                                                                          |   |     |     |     |    |                                           |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|-----|-----|----|-------------------------------------------|
| 8.6.                                                      | Моделирование спортивной подготовки в избранном виде спорта                                              | 7 | -   | 18  | 30  |    |                                           |
| 8.7.                                                      | Прогнозирование спортивной подготовки в избранном виде спорта                                            | 7 | -   | 18  | 24  |    |                                           |
| 10                                                        | <b>Раздел 10. Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта</b>                              | 7 | -   | 22  | 32  |    |                                           |
| 10.1.                                                     | Научно-исследовательское и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта | 7 | -   | 12  | 16  |    |                                           |
| 10.2.                                                     | Материально-техническое и кадровое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта             | 7 | -   | 10  | 16  |    |                                           |
| <b>IV курс<br/>8 семестр</b>                              | <b>Всего:108 часов<br/>(3 зачетных единицы)</b>                                                          | 8 |     | 58  | 41  | 9  | <b>Экзамен</b>                            |
| 10                                                        | <b>Раздел 10. Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта</b>                              | 8 | -   | 28  | 21  |    |                                           |
| 10.3.                                                     | Внетренировочные и внесоревновательные факторы в спортивной подготовке в избранном виде спорта           | 8 | -   | 28  | 21  |    |                                           |
| 11                                                        | <b>Раздел 11<br/>Профессионально-педагогическая деятельность тренера по избранному виду спорта</b>       | 8 | -   | 30  | 20  |    |                                           |
| <b>Всего за IV курс: 252 часа<br/>(7 зачетных единиц)</b> |                                                                                                          |   |     | 116 | 127 | 9  | <b>Зачет,<br/>Экзамен</b>                 |
| <b>Всего: 1656 часа<br/>(46 зачетные единицы)</b>         |                                                                                                          |   | 742 |     | 878 | 36 | <b>4 зачета,<br/>4 Экзамена,<br/>1 КР</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

**5.2.1.** Содержание зачетных требований для студентов в I семестре очной формы обучения:

Примерные вопросы:

1. Биомеханическая характеристика упражнений в избранном виде спорта.
2. История развития и современное состояние избранного вида спорта. Участие и достижения отечественных спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх (при наличии).
3. Классификация и общая характеристика соревновательных упражнений в избранном виде спорта.
4. Классификация и ранжирование средств подготовки в избранном виде спорта.
5. Международные и Всероссийские правила соревнований по избранному виду спорта. Судейские понятия и термины в избранном виде спорта.
6. Основы организации и проведения соревнований по избранному виду спорта, виды соревнований. Функциональные обязанности судей.
7. Особенности подготовки тренерских кадров по избранному виду спорта в образовательных организациях высшего образования.

8. Правила безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта. Приемы помощи и страховки при проведении занятий по избранному виду спорта.

9. Современное состояние и тенденции развития избранного вида спорта в мире и Российской Федерации.

10. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в избранном виде спорта. Техническое обслуживание инвентаря и оборудования для занятий избранным видом спорта.

11. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе физкультурно-спортивной деятельности и их предупреждение в избранном виде спорта.

12. Федерации по избранному виду спорта в РФ: цель, задачи, уставные документы, структура, организация работы, международные связи.

13. Характеристика избранного вида спорта и его прикладное значение.

14. Характеристика упражнений в избранном виде спорта. Систематика упражнений избранного вида спорта.

15. Эволюция техники соревновательных упражнений в избранном виде спорта и ее влияние на подготовку спортсменов.

5.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре очной формы обучения:

Примерные вопросы:

1. Динамические характеристики движений в избранном виде спорта.  
2. Задачи научно-исследовательской работы в избранном виде спорта.  
3. Значение учебно-исследовательской работы студентов в подготовке бакалавров по избранному виду спорта.

4. Кинематические характеристики движений в избранном виде спорта.

5. Компоненты техники соревновательных упражнений в избранном виде спорта.

6. Критерии эффективности техники упражнений в избранном виде спорта.

7. Методики, применяемые при выполнении научно-исследовательских работ в избранном виде спорта.

8. Методологические аспекты построения теории избранного вида спорта.

9. Методы научного исследования, применяемые в избранном виде спорта.

10. Методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в избранном виде спорта.

11. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов в избранном виде спорта

12. Основные направления научных исследований в избранном виде спорта.

13. Рациональная техника соревновательных упражнений избранного вида спорта.

14. Системы регистрации биомеханических характеристик техники выполнения упражнений в избранном виде спорта.

15. Техника упражнений в избранном виде спорта как отражение диалектической взаимосвязи формы и содержания движений. Внешняя и внутренняя структура действий спортсменов в избранном виде спорта.

5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в III семестре очной формы обучения:

Примерные вопросы:

1. . Характеристика основных методов обучения технике упражнений избранном виде спорта. Основные формы организации процесса обучения технике упражнений избранном виде спорта.

2. Ведущие физические качества в избранном виде спорта. Факторы, влияющие на проявление физических (двигательных) качеств в избранном виде спорта.

3. Двигательные умения и навыки в избранном виде спорта. Перенос навыков и его учет при построении обучения технике упражнений в избранном виде спорта.

4. Задачи, средства и методы физической подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

5. Метод направленного сопряжения как основа взаимодействия процессов совершенствования техники и физических качеств спортсмена в избранном виде спорта.

6. Методика измерения (определения) физической подготовленности спортсмена в избранном виде спорта.

7. Методическая последовательность (различные варианты) в изучении и совершенствовании техники упражнений в избранном виде спорта.

8. Основы волевой подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

9. Основы методики развития физического качества (на выбор) в избранном виде спорта.

10. Особенности методики физической подготовки спортсменов различной квалификации, пола, возраста в избранном виде спорта.

11. Особенности программирования процесса обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта.

12. Применение дидактических принципов при обучении в избранном виде спорта.

13. Специфика управления предстартовыми состояниями спортсмена в избранном виде спорта.

14. Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.

15. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в избранном виде спорта; разучивание упражнения по частям и в целом (слитно).

5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:

Примерные вопросы:

1. Вариативность применяемых средств и методов на различных этапах подготовки в избранном виде спорта.
2. Виды планирования спортивной подготовки и их особенности в избранном виде спорта.
3. Задачи, средства и методы технической подготовки в избранном виде спорта.
4. Контрольные нормативы по определению различных сторон подготовленности (на выбор) спортсменов в избранном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки и их учет при подборе величин тренировочных нагрузок.
5. Критерии и параметры технической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта
6. Объекты и виды контроля в спортивной подготовке в избранном виде спорта
7. Основы построения и содержание макроцикла подготовки на начальном этапе спортивной подготовки в избранном виде спорта.
8. Особенности методики проведения тренировочных занятий в группах начальной подготовки в избранном виде спорта.
9. Особенности построения спортивной подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта.
10. Оценка и реализация тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.
11. Периодизация спортивной подготовки в избранном виде спорта.

12. Совершенствование тактического мышления спортсменов в избранном виде спорта.

13. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки в избранном виде спорта.

14. Специфические принципы спортивной подготовки в избранном виде спорта.

15. Структура и продолжительность многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Факторы, определяющие структуру многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта.

5.2.5. Содержание зачетных требований для студентов в V семестре очной формы обучения:

Примерные вопросы:

1. Виды обследования и контроля состояния спортсменов в избранном виде спорта. Комплексный контроль за состоянием спортсмена в избранном виде спорта.

2. Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки (на выбор) в избранном виде спорта.

3. Методики тестирования подготовленности (на выбор) в избранном виде спорта.

4. Методические особенности выявления сильнейших и перспективных атлетов в избранном виде спорта на различных этапах спортивной подготовки.

5. Организация и планирование тренировочного процесса (общий годовой план подготовки, программы тренировки; индивидуальные планы отдельных спортсменов, расписание тренировок и т.д.) на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.

6. Основы построения и содержание макроциклов подготовки на различных этапах спортивной подготовки (на выбор - тренировочный этап;

этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства) в избранном виде спорта.

7. Особенности планирования спортивной подготовки на тренировочном этапе подготовки в избранном виде спорта.

8. Принципы составления поурочных программ на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта

9. Принципы, этапы и критерии спортивного отбора в избранном виде спорта на различных этапах спортивной подготовки.

10. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Цель и задачи спортивного отбора в избранном виде спорта на различных этапах спортивной подготовки.

11. Смена состава тренировочных средств как фактор повышения эффективности спортивной подготовки.

12. Содержание и направленность тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.

13. Содержание системы управления на различных этапах (на выбор) спортивной подготовки в избранном виде спорта.

14. Формы и методы спортивного отбора в избранном виде спорта на различных этапах спортивной подготовки.

15. Характеристика средств срочной информации в избранном виде спорта.

5.2.6. Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре очной формы обучения:

Примерные вопросы:

1. Актуальные вопросы теории и методики избранного вида спорта на различных этапах спортивной подготовки.

2. Индивидуальный подход при организации тренировочной и соревновательной деятельности средствами интегральной подготовки в избранном виде спорта.



3. Календарь соревнований как документ, определяющий стратегию подготовки в избранном виде спорта.

4. Методика анализа эффективности спортивной подготовки в избранном виде спорта.

5. Методика управления соревновательной деятельностью спортсмена в избранном виде спорта.

6. Основы разработки и реализации тренировочных и соревновательных программ в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на различных этапах спортивной подготовки (на выбор).

7. Основы содержания теоретической подготовки на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.

8. Основы управления тренировочным процессом в избранном виде спорта.

9. Особенности тренировочной деятельности на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.

10. Планирование средств и методов тренировки в зависимости от этапа спортивной подготовки в избранном виде спорта

11. Система учета и анализа тренировочных воздействий в избранном виде спорта.

12. Структура соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.

13. Учет и анализ тренировочных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.

14. Характеристика тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.

15. Цель, задачи и структура интегральной подготовки в избранном виде спорта.

5.2.7. Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре очной формы обучения:

Примерные вопросы:

1. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена в избранном виде спорта.
2. Верификация прогноза в избранном виде спорта. Оценка эффективности и надежности прогноза.
3. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в избранном виде спорта.
4. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в избранном виде спорта.
5. Инновационные подходы к подготовке спортсменов в избранном виде спорта.
6. Комплексный подход к прогнозированию в избранном виде спорта. Его сущность и содержание
7. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в избранном виде спорта.
8. Модельные характеристики тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.
9. Обобщенная модель подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
10. Особенности программ различных видов обследований спортсменов высокой квалификации (текущее обследование, этапное комплексное обследование, углубленное комплексное обследование, обследование соревновательной деятельности).
11. Прогнозирование одаренности в системе отбора в избранном виде спорта.
12. Система подготовки и совершенствования кадровых ресурсов в избранном виде спорта.
13. Современные аспекты научно-методического обеспечения спортивной подготовки в избранном виде спорта.

1. Требования к материально-техническому и финансовому обеспечению спортивной подготовки в избранном виде спорта.

14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта. Характеристика спортивной деятельности в избранном виде спорта на различных этапах спортивной подготовки. Требования к отдельным сторонам подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

5.2.8. Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре очной формы обучения:

Примерные вопросы:

1. Медико-биологическое сопровождение спортивной подготовки в избранном виде спорта.

2. Организация работы в сборных командах, спортивных школах, училищах олимпийского резерва, коллективах физической культуры и секциях по избранному виду спорта.

3. Основные положения применения восстановительных средств в избранном виде спорта.

4. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

5. Применение различных средств и методов восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

6. Проблема допинга в избранном виде спорта. Антидопинговый контроль на соревнованиях по избранному виду спорта.

7. Ресурсное и информационное обеспечение в избранном виде спорта.

8. Совершенствование системы подготовки спортивного резерва в избранном виде спорта в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

9. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по избранному виду спорта. Пути совершенствования профессиональных качеств тренера.

10. Составление сметы расходов на основе календаря спортивных мероприятий по избранному виду спорта

11. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности в избранном виде спорта.

12. Структура и содержание бизнес-плана физкультурно-спортивной организации в избранном виде спорта.

13. Тренер в системе спортивной деятельности в избранном виде спорта. Факторы, определяющие социально-профессиональный статус тренера.

14. Характеристика групп причин, вызывающих конфликты в профессиональной деятельности тренера. Способы предупреждения и устранения конфликтов в процессе тренировок и соревнований по избранному виду спорта.

15. Характеристика стилей деятельности тренера. Особенности взаимоотношений тренера со спортсменами, характер речевого общения, личностные качества тренера. Индивидуальный стиль деятельности.

### **5.2.9. Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса очного обучения:**

1. Биомеханический анализ техники выполнения упражнений в избранном виде спорта. Определение количественных характеристик различных параметров техники выполнения упражнений в избранном виде спорта, их ранжирование по значимости. Определение модельных характеристик техники выполнения упражнений в избранном виде спорта, промежуточные модели техники атлетов различных квалификаций.
2. Определение наиболее стабильных и наиболее изменяемых элементов техники, разработка тестов и критериев оценки состояния техники выполнения упражнений в избранном виде спорта.
3. Анатомо-морфологические и физиологические особенности спортсменов в избранном виде спорта.
4. Система соревнований в избранном виде спорта.
5. Методика обучения в избранном виде спорта.
6. Средства и методы восстановления спортсмена в избранном виде спорта.
7. Методика физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки (на выбор) в избранном виде спорта.
8. Профилактика травматизма в избранном виде спорта.
9. Управление процессом спортивной подготовки в избранном виде спорта.
10. Определение уровня (технической, физической, психической и тактической, интегральной) подготовленности в избранном виде спорта.
11. Разработка методик контроля за состоянием тренируемой системы в избранном виде спорта.
12. Планирование тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.
13. Модели спортивной подготовки в избранном виде спорта.

14. Прогнозирование спортивных результатов в избранном виде спорта.

15. Спортивный отбор на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.

#### **5.2.10. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:**

1. Пути решения актуальных проблем в избранном виде спорта.  
2. Инновации в методике обучения в избранном виде спорта.  
3. Методики повышения уровня подготовленности спортсмена в избранном виде спорта.

4. Модели соревновательной деятельности в избранном виде спорта.  
5. Модельные характеристики спортсмена в избранном виде спорта.  
6. Планирование тренировочных нагрузок в избранном виде спорта и их взаимовлияние.

7. Прогнозирование спортивных достижений в избранном виде спорта.

8. Рационализация питания спортсменов в избранном виде спорта.

9. Система соревнований как составная часть многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

10. Система фармакологической поддержки спортсменов в тренировочном процессе и соревнованиях по избранному виду спорта.

11. Содержание и направленность тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по избранному виду спорта.

12. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов в избранном виде спорта на различных этапах многолетней подготовки.

13. Содержание тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки спортсменов.

14. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе в избранном виде спорта.

15. Управление процессом спортивной подготовки спортсменов различной квалификации в избранном виде спорта.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта».**

**1) Основная литература:**

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2013. - 216 с.: ил.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Электронный ресурс] / Ю.В. Верхошанский. - 2-е изд., стер. - М.: Спорт, 2019. - 184 с. - (Олимпийское образование). - ISBN 978-5-907225-03-9.- Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/704134>
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [4-е изд.]. - М.: Спорт, 2019. - 198 с.: ил.
4. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов 21 : науч. основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016. - 460 с.: ил., табл.
5. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация : [монография] / В.Б. Иссурин, [пер. с англ. И.В. Шаробайко]. - М.: Спорт, 2017. - 236 с.: табл.
6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: [учебник для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев. - 6-е изд. - М.: Спорт, 2019. - 344 с. - (Олимпийское образование). - ISBN 978-5-907225-00-8. - Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/704132>
7. Методика специальной физической подготовки [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / В.Я. Бунин, В.П. Полянский, А.В. Животягина - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 37 с. - Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/335572>

8. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]: [монография] / В.Н. Платонов. - М.: Спорт, 2019. - 656 с. : ил. - Библиогр.: с. 615-655. - ISBN 978-5-9500183-3-6 - Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/682593>

9. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. прил. : [учеб. для [тренеров]] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. - [Киев]: [Олимп. лит.], [2015]. Кн. 1. - 679 с. - ISBN 978-966-8708-89-3 249313

10. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. прил. : [учеб. для [тренеров]] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. - [Киев]: [Олимп. лит.], [2015]. Кн. 2. - 1431 с. - ISBN 978-966-8708-90-9

11. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры / Г.И. Попова, А.В. Самсонова. - 5-е изд., стер. - М.: Academia, 2017. - 315 с.: ил.

12. Попов, Г.И. Научно-методическая деятельность в спорте : учеб. для студентов, обучающихся по направлению "Физ. культура" : квалификация "бакалавр" : рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Г.И. Попов. - М.: Academia, 2015. - 189 с.: ил.

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

1. Багомедов, Х.А. Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу) [Электронный ресурс]: метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов /Х.А. Багомедов, В.В. Богатенков, Ю.Л. Орлов.- М. : РГУФКСМиТ, 2016 .- 34 с.- Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586374>

2. Байковский, Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный



туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд) [Электронный ресурс]: монография / Ю.В. Байковский.- М. : ТВТ Дивизион, 2015.- 304 с. : ил. -Библиогр.: с. 290-303 (174 назв.). - ISBN 978-5-98724-073-1. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/304390>

3. Барчукова, Г.В. Психологическая подготовка спортсменов индивидуально-игровых видов спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Романина, Г.В. Барчукова. - М.: Колос-с, 2018.- 135 с. -(Учебники и учебные пособия для студентов высших учебных заведений). - ISBN 978-5-00129-018-6. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/664332>

4. Баталов, А.Г. Лыжный спорт [Электронный ресурс]: Методические рекомендации / А.Г. Баталов, М.Е. Бурдина, Т.И. Раменская. - М.: РГУФКСМиТ, 2014. - 24 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/301930>

5. Бокс. Теория и методика [Электронный ресурс]: учебник / ред.: Ю.А. Шулика, ред.: А.А. Лавров. - М. : Советский спорт, 2009. - 768 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0414-7. -Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/187021>

6. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник / И.Г. Виноградов, Г.П. Виноградов .— М. : Спорт, 2017 .— 409 с. : ил. — ISBN 978-5-906839-30-5 . <https://lib.rucont.ru/efd/641135/info>

7. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О. А. Иваненко, Челяб. гос. ин-т культуры, И. А. Власова. - Челябинск: ЧГИК, 2017.- 161 с. : ил. - ISBN 978-5-94839-628-6. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/651923>

8. Гилленберг, Ю.Ю. Техника и тактика игры в мини-футбол [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ю.Ю. Гилленберг, И.Ф. Межман...- Самара: Изд-во ПГУТИ, 2016 . - 56 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/565089>

9. Гребля академическая [Электронный ресурс]: программа / Т.В. Михайлова, А.Н. Беркутов, Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2004. - 96 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства). - ISBN 5-85009-943-3. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293666>

10. Гребля на байдарках и каноэ (слалом) [Электронный ресурс]: программа / М.А. Булаев, Ю.В. Слотина, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2006. - 53 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства). - ISBN 5-9718-146-5. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293665>

11. Губа, В.П. Волейбол [Электронный ресурс] / В.П. Губа. - 413 с. - ISBN 978-5-00129-089-6. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/713605>

12. Губа, В.П. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Спорт, 2018. - 624 с.: ил. - ISBN 978-5-9500179-8-8. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641327>

13. Демченко, Н.С. Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай) [Электронный ресурс]: метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов / Н.С. Демченко. - М.: РГУФКСМиТ, 2016. - 39 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586383>

14. Ермаков, А.В. Теория и методика служебно-прикладных единоборств [Электронный ресурс]: Методические рекомендации к лабораторным занятиям / А.В. Ермаков, В.С. Пьянников. - М.: РГУФКСМиТ, 2010. - 28 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/202936>

15. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола [Электронный ресурс]: учебник / В.Я. Игнатьева. - М.: Спорт, 2016. - 329 с.: ил. - ISBN 978-5-906839-45-9. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641321>
16. Игуменов, В.М. Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба) [Электронный ресурс]: метод. указания / В.М. Игуменов, А.А. Колесов, А.В. Шевцов, Г.С. Султанахмедов, М.М. Иванченко. - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 43 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/335580>
17. Илюхин, А. А. Мотоциклетный спорт [Электронный ресурс]: учебник / А. А. Илюхин. - М.: РГУФКСМиТ, 2019. - 841 с.: ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/651831>
18. Илюхин, А.А. Автомобильный спорт: картинг [Электронный ресурс]: учебник для студентов физкультур. вузов, тренеров, слушателей профил. ин-тов повышения квалификации, спортсменов и педагогов доп. образования по автомобил. спорту / Рос. гос. ун-т физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), А.А. Илюхин. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 703 с.: ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/653985>
19. Керлинг в физическом воспитании студентов вуза: теоретические и практические основы [Электронный ресурс] / В.В. Пономарев. - : [Б.и.], 2014. - 160 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/261054>
20. Козлов, В.В. Акробатика для всех [Электронный ресурс]: лекция по теории и методике спортивной акробатики / В.В. Козлов. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 39 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/637420>
21. Конькобежный спорт [Электронный ресурс]: программа / В.П. Кубаткин, Г.М. Панов, Л.Е. Ильина, И.В. Орлова, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2006. - 65 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 5-9718-0153-8. - ISBN 978-5-9718-0153-8. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/294667>

22. Кugno, Э.Э. Настольный теннис [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / Э.Э. Кugno, К.В. Якимов. - Иркутск: ООО «Мегапринт», 2015. - 103 с. : ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586512>

23. Легкая атлетика. Многоборье [Электронный ресурс]: программа / А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич, В.Б. Зеличенко, Федер. агентство по физ. культуре и спорту.- М. : Советский спорт, 2006. - 57 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 5-9718-0007-8. - ISBN 978-5-9718-0007-8. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293659>

24. Лепёшкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]: [учеб.-метод. пособие] / В.А. Лепёшкин. - 2-е изд., стер. - М. : Советский спорт, 2013. - 100 с. - ISBN 978-5-9718-0694-3. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/279347>

25. Методические рекомендации по проведению практических занятий на льду по дисциплине «Теория и методика фигурного катания на коньках» [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / И.В. Абсалямова, Н.В. Китаева. - М.: РГУФКСМиТ, 2013. - 98 с. -Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/236405>

26. Митрохина, В. В. Аэробика: теория, методика, практика [Электронный ресурс]: методическое пособие / В. В. Митрохина . - М.: РУДН. - 136 с. - ISBN 978-5-209-3473-5. -Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/179469>

27. Моисеев А.Б. Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) [Электронный ресурс]: метод. указания, задания и учеб. материал для практич. занятий / А.Б. Моисеев, В.П. и др. - М.: РГУФКСМиТ, 2012.- 84 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/236421>

28. Новикова, Л.А. Теория и методика технической подготовки в художественной гимнастике [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физ. культура», профиль «Спорт. подготовка в избр. виде спорта» / Л.А. Новикова. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 118 с.: ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/637421>

29. Основы тренировки в легкой атлетике: учебное пособие [Электронный ресурс] / И.Е. Коновалов, И.Ш. Мутаева, А.А. Черняев: [Б.и.], 2007. - 74 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/242671>

30. Передельский, А. А. Велоспорт и системные основы оптимального управления: Монография [Электронный ресурс] / А.А. Передельский, М.М. Ковылин: [Б.и.], 2012. - 190 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/283084>

31. Плавание [Электронный ресурс]: программа / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2009. - 216 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 978-5-9718-0387-4. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293656>

32. Прыжки в воду. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства [Электронный ресурс]: [программа] / Е.А. Распопова, Гос. комитет РФ по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2004. - 26 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 5-85009-886-0. - ISBN 978-5-85009-886-0. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293655>

33. Самбо [Электронный ресурс]: программа / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2008. - 119 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных

детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 978-5-9718-0292-1. -  
Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293652>

34. Современные аспекты спортивной тренировки в триатлоне за рубежом [Электронный ресурс]: [науч.-метод. пособие] / В.А. Аикин, Ю.В. Корягина, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта . - Омск: СибГУФК, 2015. - 25 с.: ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/640986>

35. Специальная подготовка виндсерфингистов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для практ. и самостоят. занятий по дисциплине «Теория и методика избр. вида спорта (гребной и парусный спорт)» / Т.В. Михайлова, К.Н. Епифанов, Е.В. Долгова, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М. : Колос-с, 2017. - 158 с.: ил. - ISBN 978-5-00129-004-9. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641752>

36. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / ред.: Л.А. Савельева, ред.: Р.Н. Терехина, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - М.: Человек, 2014. - 149 с. - (Библиотечка тренера) - ISBN 978-5-906131-33-1. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641294>

37. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) [Электронный ресурс]: программа / Ю.К. Гавердовский, Т.С. Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М. Смолевский, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2005. - 210 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства). - ISBN 5-9718-0013-2. - ISBN 978-5-9718-0013-2. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293669>

38. Спортивное совершенствование шахматистов [Электронный ресурс]: курс лекций по теории и методике избр. вида спорта (шахматы) / А.Я. Габбазова. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 56 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/683989>

39. Султанахмедов, Г.С. Вольная борьба: основы технической подготовки в вольной борьбе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.С. Султанахмедов. - М.: РГУФКСМиТ, 2018. - 131 с. : ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682387>

40. Теннис [Электронный ресурс]: программа / ред.: В.А. Голенко, ред.: А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2009. - 71 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 978-5-9718-0415-4. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293651>

41. Теория и методика избранного вида спорта (теория и методика тяжелоатлетических видов спорта) [Электронный ресурс]: метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / В.Ф. Скотников, В.Е. Смирнов, В.Б. Соловьев. - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 79 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/373480>

42. Теория и методика стрелковых видов спорта [Электронный ресурс]: Методические рекомендации к практическим и семинарским занятиям. - М.: РГУФКСМиТ, 2012. - 109 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/202937>

43. Теория и методика танцевального спорта [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для самостоят. работы студентов / С.В. Орлова, Е.Г. Салимгареева. - Иркутск: ООО «Мегапринт», 2011. - 104 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/339844>

44. Теория и практика спортивного фехтования [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, А.В. Деев, Е.А. Нечаева, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - М.: Спорт, 2016. - 193 с. : ил. - ISBN 978-5-906839-53-4. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641330>

45. Терехина, Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.А.

Винер-Усманова, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. - М.: Спорт, 2018. - 360 с. - ISBN 978-5-9500181-3-8. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682612>

46. Технология спортивной тренировки в лыжном спорте [Электронный ресурс] / А.А. Аввакуменков, Н.А. Багин, А.С. Гусев, В.М. Сенченко, И.А. Филина. - Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2017. - 222 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/672581>

47. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.

48. Фехтование [Электронный ресурс]: программа / Ю.М. Бычков, Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2004. - 70 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 5-85009-915-8. - ISBN 978-5-85009-915-8. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293650>

49. Философия и каратэ-до. Путь к себе [Электронный ресурс] / С. Пирожкова // Философские науки. – 2014. - №3. - С. 126-141. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/434890>

50. Фролов, С.Н. Многолетняя спортивная тренировка в водном поло (этап спортивной специализации) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.А. Чистова, С.Н. Фролов. - М.: РГУФКСМиТ, 2018. - 116 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682385>

51. Хованская, Т.В. Расчетно-графические работы по дисциплине «Компьютерные технологии в науке и образовании в отрасли физической культуры и спорта».- [Электронный ресурс]: [учеб. пособие] / М.Н. Сандирова, Н.В. Стеценко, Т.В. Хованская Волгоград: ВГАФК, 2010 . - 132 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/229032>

52. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо [Электронный ресурс]: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ереги́на. - М.: Советский спорт, 2011. - 448 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0515-1. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/187019>



53. Эпов, О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ [Электронный ресурс]: [учеб. пособие для студентов ИФК] / О.Г. Эпов. - М.: Физическая культура, 2009. - 176 с. - ISBN 978-5-9746-0100-2. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/286724>

54. Яковлев, Б.А. Мини-гольф [Электронный ресурс] учеб. пособие / Б.А. Яковлев. - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 201 с. : ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/373474>

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

1. Сайты Международных и Всероссийских Федераций по видам спорта;
2. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
3. <http://fcpsr.ru/> - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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

- программное обеспечение дисциплины (модуля):
  - 1) Windows Professional, x64 Ed.;
  - 2) Microsoft Office 2016;
  - 3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
  - 4) Acrobat Reader DC.
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»**

- 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 с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
- 3) Спортивный зал, включающий специализированное спортивное оборудование и инвентарь.
- 4) Научная аппаратура.
- 5) Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине Теория и методика синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло**  
**для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса,**  
**направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**  
**профиль Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробики,**  
**прыжках в воду и водном поло,**  
**очной формы обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

| <b>№</b> | <b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>                                                                                                                                                                                              | <b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</b> | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1        | Посещение занятий                                                                                                                                                                                                                                            | Весь период                                                 | 10                                |
| 2        | Тестирование по теме раздела «Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта»»:                                                                                                                                                             | 8 неделя                                                    | 5                                 |
|          | История избранного вида спорта и его современное состояние.<br>Тестирование по теме раздела «Техника упражнений в избранном виде спорта»:<br>Теоретические основы техники упражнений в избранном виде спорта.                                                | 16 неделя                                                   | 5                                 |
| 3        | Рабочая тетрадь (составление мини-таблиц и мини-гlossариев по избранному виду спорта) по темам раздела «Общая характеристика избранного вида спорта»:<br>1. Эволюция правил соревнований по избранному виду спорта<br>2. Терминология избранного вида спорта | 9-14 недели                                                 | 5                                 |
| 4        | Выступление на семинарских занятиях/работа на практических занятиях по темам разделов Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта», «Общая характеристика избранного вида спорта», «Техника упражнений в избранном виде спорта»:         | 3 - 16 недели                                               | 5                                 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----|
|    | 1. Роль и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания и спортивной подготовки<br>2. Терминология избранного вида спорта<br>3. Условия спортивной деятельности в избранном виде спорта<br>4. Техника безопасности в избранном виде спорта (подготовка инвентаря и оборудования для проведения занятий и соревнований)<br>5. Теоретические основы техники упражнений в избранном виде спорта |                            |     |
| 5  | Контрольная работа (прикладное, оздоровительное значение избранного вида спорта) по теме раздела «Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта»»: Роль и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания и спортивной подготовки                                                                                                                                            | 6 неделя                   | 10  |
| 6  | Контрольная работа (комплексы упражнений для профилактики травматизма в избранном виде спорта) по теме раздела «Общая характеристика избранного вида спорта»: Техника безопасности в избранном виде спорта                                                                                                                                                                                                      | 13 неделя                  | 10  |
| 7  | Контрольная работа по теме раздела «Общая характеристика избранного вида спорта»: Эволюция правил соревнований по избранному виду спорта                                                                                                                                                                                                                                                                        | 9 неделя                   | 10  |
| 8  | Деловая игра «Организация и судейство соревнований по избранному виду спорта»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 11-14 недели               | 15  |
| 9  | Написание и защита реферата по темам раздела «Общая характеристика избранного вида спорта» (на выбор):<br>1. История избранного вида спорта и его современное состояние<br>2. Условия спортивной деятельности в избранном виде спорта                                                                                                                                                                           | 5-7 недели<br>12-14 недели | 10  |
| 10 | Зачет (рубежный контроль)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 17-18 недели               | 15  |
| 11 | Всего:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                            | 100 |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <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> | 10                                |
| 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 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

#### 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      |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине Теория и методика синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло  
для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса,  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробики, прыжках в воду и водном поло,  
очной формы обучения***

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 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 | Тестирование по темам раздела «Техника упражнений в избранном виде спорта»:<br>Техника выполнения упражнений в избранном виде спорта                                                                                                                                                                                                | 27 неделя        | 5                               |
| 3 | Выступление на семинарских занятиях/работа на практических занятиях по темам разделов «Техника упражнений в избранном виде спорта», «Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов»:<br>Техника выполнения упражнений в избранном виде спорта<br>Задачи и организация НИР и УИР студентов | 25-41 недели     | 5                               |
| 4 | Контрольная работа (анализ техники выполнения упражнений в процессе тренировочных занятий и соревнований, в том числе по фото- и видеоматериалам с использованием методики визуального контроля техники и фиксации ошибок и недочётов) по темам раздела «Техника упражнений в избранном виде спорта»                                | 26-31 недели     | 10                              |
| 5 | Опрос по темам разделов «Техника упражнений в избранном виде спорта», «Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов»<br>Техника выполнения упражнений в избранном виде спорта                                                                                                            | 33 неделя        | 5                               |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|
|    | Задачи и организация НИР и УИР студентов                                                                                                                                                                                                                                     | 40 неделя    | 5   |
| 6  | Доклад, сообщение по теме раздела «Техника упражнений в избранном виде спорта»: Техника выполнения упражнений в избранном виде спорта                                                                                                                                        | 29-30 недели | 5   |
| 7  | Контрольная работа (демонстрация техники выполнения упражнений) по темам раздела «Техника упражнений в избранном виде спорта»                                                                                                                                                | 25-35 недели | 10  |
| 8  | Деловая игра «Организация и судейство соревнований по избранному виду спорта»                                                                                                                                                                                                | 33-35 недели | 15  |
| 9  | Написание и защита реферата/проекта на тему раздела «Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов»: Тема работы выбирается обучающимся из раздела «Техника упражнений в избранном виде спорта» и согласовывается с преподавателем | 35-39 недели | 10  |
| 10 | Сдача экзамена (рубежный контроль)                                                                                                                                                                                                                                           | 43-44 недели | 20  |
| 11 | Всего:                                                                                                                                                                                                                                                                       |              | 100 |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <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> | 10                                |
| 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 баллов, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

| Набранные баллы             | <51                      | 51-60 | 61-67                  | 68-84       | 85-93        | 94-100 |
|-----------------------------|--------------------------|-------|------------------------|-------------|--------------|--------|
| Словесно-цифровое выражение | 2<br>Неудовлетворительно |       | 3<br>Удовлетворительно | 4<br>Хорошо | 5<br>Отлично |        |

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло  
для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса,  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробики,  
прыжках в воду и водном поло,  
очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *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 | Выступление на семинарских занятиях/работа на практических занятиях по темам разделов «Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта», «Виды подготовки в избранном виде спорта»:<br>1. Теоретические основы методики обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта<br>2. Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта<br>3. Физическая подготовка в избранном виде спорта<br>4. Психологическая подготовка в избранном виде спорта | 4-17 недели      | 5                               |
| 3 | Расчетно-графическая работа (анализ антропометрических, биомеханических и других (на выбор) показателей спортсменов) по темам раздела «Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта»                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4-5 недели       | 10                              |
| 4 | Контрольная работа (составление программ для обучения различным упражнениям в избранном виде спорта (программ двигательных действий); анализ техники выполнения упражнений в процессе тренировочных занятий и соревнований, в том числе по фото- и                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 7-9 недели       | 10                              |

|    |                                                                                                                                                                                                                                           |              |        |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|
|    | видеоматериалам с использованием методики визуального контроля техники и фиксации ошибок и недочётов) по теме раздела «Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта»                                  |              |        |
| 5  | Деловая игра (практика в проведении занятий) по теме раздела «Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта»                                                                                           | 7-11 недели  | 15     |
| 6  | Контрольная работа (подготовка план-конспектов занятий (тренировочных программ) с преимущественной направленностью на развитие определенного физического качества) по темам раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»             | 12-15 недели | 10     |
| 7  | Деловая игра (практика в проведении занятий с преимущественной направленностью на развитие определенного физического качества) по теме раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»<br>Физическая подготовка в избранном виде спорта | 12-15 недели | 15     |
| 8  | Доклад, сообщение по темам раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»<br>1. Физическая подготовка в избранном виде спорта<br>2. Психологическая подготовка в избранном виде спорта                                                 | 15-17 неделя | 5<br>5 |
| 9  | Зачет (рубежный контроль)                                                                                                                                                                                                                 | 18 неделя    | 15     |
| 10 | Всего:                                                                                                                                                                                                                                    |              | 100    |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <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> | 10                                |
| 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 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

#### 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-<br>цифровое<br>выражение оценки | Не зачтено |       | Зачтено |       |       |        |
| Оценка по шкале<br>ECTS                   | F          | E     | D       | C     | B     | A      |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине Теория и методика синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло  
для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса,  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробики, прыжках в воду и водном поло,  
очной формы обучения***

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Сроки проведения | Максимальное количество баллов* |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------|
| 1 | Посещение занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Весь период      | 10                              |
| 2 | Выступление на семинарских занятиях/работа на практических занятиях по темам разделов «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта», «Система многолетней подготовки в избранном виде спорта», «Виды подготовки в избранном виде спорта»:<br>1. Техническая и тактическая подготовка в избранном виде спорта<br>2. Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие<br>3. Основы системы управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта<br>4. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта<br>5. Контроль в спортивной подготовке в избранном виде спорта | 28-42 недели     | 5                               |
| 3 | Контрольная работа (подготовка тренировочных программ, план-конспектов занятий по технической и тактической подготовке в избранном виде спорта) по темам раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 29-32 недели     | 10                              |
| 4 | Деловая игра (практика в проведении занятий)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30-33 недели     | 15                              |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|
|    | по технической и тактической подготовке в избранном виде спорта) по теме раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |     |
| 5  | Коллоквиум по теме раздела «Система многолетней подготовки в избранном виде спорта»<br>Структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 36 неделя    | 5   |
| 6  | Опрос по теме раздела. «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»<br>Основы системы управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 38 неделя    | 5   |
| 7  | Контрольная работа (подготовка тренировочной программы, комплексов упражнений, план-конспектов занятий для спортсменов начального этапа спортивной подготовки с указанием видов контроля тренировочной деятельности и подготовленности спортсменов) по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»<br>Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта<br>Контроль в спортивной подготовке в избранном виде спорта | 38-41 недели | 10  |
| 8  | Деловая игра (практика в проведении занятий для спортсменов этапа начальной подготовки, проведение контроля тренировочной деятельности) по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 39-42 недели | 15  |
| 9  | Рабочая тетрадь (обработка дневников тренировочной нагрузки, подготовка документов учета и планирования для спортсменов этапа начальной подготовки) по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»                                                                                                                                                                                                                                                                     | 36-41 недели | 5   |
| 10 | Сдача экзамена (рубежный контроль)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 43-44 недели | 20  |
| 11 | 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> | 10                         |
| 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 баллов, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине Теория и методика синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло  
для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса,  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробики, прыжках в воду и водном поло,  
очной формы обучения***

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *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 | <p>Выступление на семинарских занятиях/работа на практических занятиях по темам разделов «Спортивный отбор в избранном виде спорта», «Система многолетней подготовки в избранном виде спорта», «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта», «Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов»:</p> <p>1. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки в избранном виде спорта</p> <p>2. Особенности спортивного отбора и ориентации на различных этапах спортивной подготовки</p> <p>3. Поурочные программы как система программирования и управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта</p> <p>4. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта</p> <p>5. Контроль в спортивной подготовке в избранном виде спорта</p> <p>6. Особенности подготовки и написания курсовой работы</p> | 2-17 недели      | 5                               |
| 3 | Опрос по теме раздела «Спортивный отбор в избранном виде спорта»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4 неделя         | 5                               |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|
|    | Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки в избранном виде спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |     |
| 4  | Коллоквиум по теме раздела «Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов»<br>Особенности подготовки и написания курсовой работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 17 неделя    | 5   |
| 5  | Контрольная работа (критерии отбора на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта) по теме раздела «Спортивный отбор в избранном виде спорта»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3-4 недели   | 10  |
| 6  | Контрольная работа (методика спортивного отбора на этап начальной подготовки в избранном виде спорта) по теме раздела «Спортивный отбор в избранном виде спорта»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5-6 недели   | 10  |
| 7  | Контрольная работа (составление поурочных программ для различных этапов спортивной подготовки в избранном виде спорта) по теме раздела «Система многолетней подготовки в избранном виде спорта»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 7-10 недели  | 10  |
| 8  | Контрольная работа (подготовка тренировочной программы, комплексов упражнений, план-конспектов занятий для спортсменов тренировочного этапа спортивной подготовки/этапа совершенствования спортивного мастерства с указанием видов контроля тренировочной деятельности и подготовленности спортсменов) по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»<br>Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта<br>Контроль в спортивной подготовке в избранном виде спорта | 12-16 недели | 10  |
| 9  | Деловая игра (практика в проведении занятий для спортсменов тренировочного этапа спортивной подготовки/этапа совершенствования спортивного мастерства, проведение контроля тренировочной и соревновательной деятельности) по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»                                                                                                                                                                                                                                                  | 13-17 недели | 15  |
| 10 | Сдача зачета (рубежный контроль)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 18 неделя    | 15  |
| 11 | Всего:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              | 100 |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>      | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|---|-------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5                                 |



|   |                                                        |    |
|---|--------------------------------------------------------|----|
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 10 |
| 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 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### 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      |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине Теория и методика синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло  
для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса,  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробики, прыжках в воду и водном поло,  
очной формы обучения***

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Сроки проведения | Максимальное количество баллов* |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------|
| 1 | Посещение занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Весь период      | 10                              |
| 2 | Выступление на семинарских занятиях/работа на практических занятиях по темам разделов «Виды подготовки в избранном виде спорта», «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»:<br>1. Управление тренировочной деятельностью в избранном виде спорта<br>2. Управление соревновательной деятельностью в избранном виде спорта<br>3. Теоретическая подготовка в избранном виде спорта<br>4. Интегральная подготовка в избранном виде спорта | 31-42 недели     | 5                               |
| 3 | Контрольная работа (составление макроцикла подготовки (тренировочная и соревновательная деятельность) на год для различных этапов спортивной подготовки в избранном виде спорта (по заданию преподавателя)) по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»<br>Управление тренировочной деятельностью в избранном виде спорта<br>Управление соревновательной деятельностью в избранном виде спорта                         | 33-35 недели     | 10                              |
| 4 | Деловая игра (Практика в проведении занятий/ Организация и судейство соревнований по избранному виду спорта) по темам раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 33-39 недели     | 15                              |

|    |                                                                                                                                                                                  |              |     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|
|    | «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»                                                                                                              |              |     |
| 5  | Контрольная работа (разработка план-конспектов занятий (бесед) по теоретической подготовке в избранном виде спорта) по теме раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»    | 37-40 недели | 10  |
| 6  | Собеседование по темам раздела. «Виды подготовки в избранном виде спорта»<br>Теоретическая подготовка в избранном виде спорта<br>Интегральная подготовка в избранном виде спорта | 41 неделя    | 5   |
| 7  | Контрольная работа (планирование интегральной подготовки в избранном виде спорта в цикле подготовки) по теме раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»                   | 38-41 недели | 10  |
| 8  | Деловая игра (практика в проведении занятий по теоретической и интегральной подготовке в избранном виде спорта) по теме раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»        | 39-42 недели | 15  |
| 9  | Сдача экзамена (рубежный контроль)                                                                                                                                               | 43-44 недели | 20  |
| 10 | Всего:                                                                                                                                                                           |              | 100 |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <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> | 10                                |
| 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 баллов, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

| Словесно-<br>цифровое<br>выражение<br>оценки | 2<br>Неудовлетворительно |   | 3<br>Удовлетворительно | 4<br>Хорошо | 5<br>Отлично |   |
|----------------------------------------------|--------------------------|---|------------------------|-------------|--------------|---|
| Оценка по шкале<br>ECTS                      | F                        | E | D                      | C           | B            | A |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло  
для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса,  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробики,  
прыжках в воду и водном поло,  
очной формы обучения*

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *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 | Выступление на семинарских занятиях/работа на практических занятиях по темам разделов «Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта», «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научно-исследовательское и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта</li> <li>2. Материально-техническое и кадровое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта</li> <li>3. Моделирование спортивной подготовки в избранном виде спорта</li> <li>4. Прогнозирование спортивной подготовки в избранном виде спорта</li> </ol> | 3-17 недели      | 5                               |
| 3 | Творческое задание (моделирование спортивной подготовки (подготовленность спортсменов, тренировочный процесс, соревновательная деятельность) – разработка и анализ), по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта» <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Моделирование спортивной подготовки в избранном виде спорта</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5-7 недели       | 15                              |
| 4 | Творческое задание (прогнозирование спортивной подготовки для различных циклов подготовки (краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8-10 недели      | 15                              |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                        |        |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------|
|    | прогнозы)), по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»<br>Прогнозирование спортивной подготовки в избранном виде спорта                                                                                                                                                                   |                        |        |
| 5  | Рабочая тетрадь (обработка дневников тренировочной нагрузки, подготовка документов учета и планирования для спортсменов на различных этапах подготовки) по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»                                                                                        | 5-10 недели            | 5      |
| 6  | Собеседование по темам раздела «Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта»<br>Научно-исследовательское и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта<br>Материально-техническое и кадровое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта                              | 14 неделя<br>16 неделя | 5<br>5 |
| 7  | Контрольная работа (подготовка документации для организации и проведения занятий и соревнований, работа с электронными базами данных) по темам раздела «Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта»<br>Материально-техническое и кадровое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта                  | 13-16 недели           | 10     |
| 8  | Деловая игра (практика в проведении занятий с использованием технических средств, проведение констатирующих экспериментов на базе кафедры) по темам раздела «Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта»<br>Научно-исследовательское и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта | 14-17 недели           | 15     |
| 9  | Сдача зачета (рубежный контроль)                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 18 неделя              | 15     |
| 10 | Всего:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        | 100    |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <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> | 10                                |
| 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 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

#### 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      |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине Теория и методика синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло  
для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса,  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробики, прыжках в воду и водном поло,  
очной формы обучения***

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 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 | Выступление на семинарских занятиях/работа на практических занятиях по темам разделов «Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта», «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по избранному виду спорта»                                                    | 23-27 недели<br>35-37 недели | 5                               |
| 3 | Опрос по темам раздела «Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта»<br>Внетренировочные и внесоревновательные факторы в спортивной подготовке в избранном виде спорта                                                                                                  | 27 неделя                    | 5                               |
| 4 | Деловая игра (практика в проведении обследований (тестирований) спортсменов) по темам раздела «Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта»<br>Внетренировочные и внесоревновательные факторы в спортивной подготовке в избранном виде спорта                           | 24-26 неделя                 | 15                              |
| 5 | Расчетно-графическая (контрольная) работа (анализ результатов обследований (тестирований) спортсменов) по темам раздела «Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта»<br>Внетренировочные и внесоревновательные факторы в спортивной подготовке в избранном виде спорта | 26 неделя                    | 10                              |
| 6 | Коллоквиум по темам раздела «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по                                                                                                                                                                                                   | 35 неделя                    | 5                               |



|    |                                                                                                                                                                             |              |     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|
|    | избранному виду спорта»                                                                                                                                                     |              |     |
| 7  | Деловая игра (оценка деятельности и личности тренера по ведущим критериям) по темам раздела «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по избранному виду спорта» | 36-37 недели | 15  |
| 8  | Деловая игра «Участие в организации и проведении соревнований» (в качестве тренера)                                                                                         |              | 15  |
| 9  | Сдача экзамена (рубежный контроль)                                                                                                                                          | 38-39 недели | 20  |
| 10 | 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 | 10                         |
| 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 41 баллов, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.21 Теория и методика синхронного плавания, аквааэробики,  
прыжков в воду и водного поло»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробики,  
прыжках в воду и водном поло

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет **46** зачетных единиц.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1-8 семестры очная форма обучения.

**3. Целью освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является изучение студентами учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», владеющих теоретическими знаниями научных достижений в спортивной подготовке в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации, для работы в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по избранному виду спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                       | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                      | Очная форма обучения                           |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                   | 3                                              |
| <b>ОПК-1</b>                                                  | <i>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.</i>              | 3-7                                            |
| ОПК-1.1.                                                      | Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. | 3, 4, 5, 6                                     |
| ОПК-1.2.                                                      | Знает влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса.                                                                                                                                                             |                                                |

|              |                                                                                                                                                                                            |                |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| ОПК-1.12.    | Знает специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования.                                                                      |                |
| ОПК-1.13.    | Знает целевые результаты и параметры применяемых нагрузок.                                                                                                                                 |                |
| ОПК-1.15.    | Знает документы планирования спортивной подготовки в ИВС.                                                                                                                                  |                |
| ОПК-1.17.    | Знает виды и технологию планирования и организации тренировочного процесса в ИВС.                                                                                                          |                |
| ОПК-1.18.    | Умеет дифференцировать занимающихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок.                                         |                |
| ОПК-1.25.    | Умеет определять задачи тренировочного процесса, подбирать средства и методы их решения в ИВС.                                                                                             |                |
| ОПК-1.26.    | Умеет раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных упражнений (приемов) в ИВС.                                                                       |                |
| ОПК-1.27.    | Умеет планировать содержание тренировочных занятий по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся, с учетом материально-технического оснащения.               |                |
| ОПК-1.29.    | Имеет опыт планирования спортивной подготовки в ИВС.                                                                                                                                       | 6, 7           |
| <b>ОПК-2</b> | <b>Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.</b>                                                                                                  | <b>4, 6, 7</b> |
| ОПК-2.3.     | Знает особенности спортивного отбора на разных этапах спортивной подготовки.                                                                                                               |                |
| ОПК-2.5.     | Знает научно-методические основы спортивного отбора в ИВС.                                                                                                                                 |                |
| ОПК-2.7.     | Умеет проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов.                                                                 |                |
| ОПК-2.9.     | Умеет использовать критерии спортивного отбора в процессе спортивной подготовки в ИВС.                                                                                                     | 4, 6           |
| ОПК-2.10.    | Умеет использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию. |                |
| ОПК-2.11.    | Умеет использовать методики оценки уровня мотивации и психологической готовности к занятиям ИВС.                                                                                           |                |
| ОПК-2.15.    | Имеет опыт проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС.                                                                                                                      | 7              |
| <b>ОПК-4</b> | <b>Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.</b>                                     | <b>1-7</b>     |
| ОПК – 4.1.   | Знает историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке, образовании.                                                                        | 1, 2, 3, 5     |

|              |                                                                                                                                         |             |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| ОПК – 4.2.   | Знает терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС.                                       |             |
| ОПК – 4.3.   | Знает технику спортивных упражнений (приемов) в ИВС.                                                                                    |             |
| ОПК – 4.4.   | Знает методику обучения технике спортивных упражнений (приемов) в ИВС.                                                                  |             |
| ОПК – 4.5.   | Знает средства и методы видов подготовки в ИВС.                                                                                         |             |
| ОПК – 4.6.   | Знает особенности проведения тренировочных занятий и соревнований в ИВС.                                                                |             |
| ОПК – 4.7.   | Умеет подготовить материалы, организовать и провести теоретические занятия по ИВС.                                                      | 3, 5        |
| ОПК – 4.8.   | Умеет обучать технике выполнения упражнений (приемов) в ИВС.                                                                            |             |
| ОПК – 4.9.   | Умеет оценивать качество выполнения упражнений (приемов) в ИВС, определять ошибки в технике, подбирать приемы и средства их устранения. |             |
| ОПК – 4.10.  | Умеет проводить тренировочные занятия различной направленности в ИВС.                                                                   |             |
| ОПК – 4.11.  | Умеет организовывать участие спортсменов в соревнованиях по ИВС.                                                                        | 3, 4, 6, 7  |
| ОПК – 4.12.  | Имеет опыт подготовки и проведения теоретических занятий в ИВС.                                                                         |             |
| ОПК – 4.13.  | Имеет опыт подготовки и проведения тренировочных занятий различной направленности в ИВС.                                                |             |
| ОПК – 4.14.  | Владеет техникой выполнения упражнений (приемов) избранного вида спорта.                                                                |             |
| ОПК – 4.15.  | Имеет опыт организации участия спортсменов в соревнованиях по ИВС в качестве представителя команды.                                     |             |
| <b>ОПК-7</b> | <b>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.</b>            | <b>1, 4</b> |
| ОПК-7.5.     | Знает факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе физкультурно-спортивной деятельности.             | 1           |
| ОПК-7.5.     | Знает факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе физкультурно-спортивной деятельности.             |             |
| ОПК-7.7.     | Знает правила безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по ИВС.             |             |
| ОПК-7.8.     | Знает приемы помощи и страховки при проведении занятий по ИВС.                                                                          |             |
| ОПК-7.9.     | Умеет обеспечивать технику безопасности на занятиях ИВС.                                                                                | 4           |
| ОПК-7.12.    | Умеет осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.                          |             |
| ОПК-7.13.    | Умеет проводить мероприятия по правилам                                                                                                 |             |

|              |                                                                                                                                                                                                |   |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|              | техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря.                                                                                                          |   |
| ОПК-7.15.    | Имеет опыт проведения мероприятий с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил.                                         | 4 |
| ОПК-7.16.    | Имеет опыт обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по ИВС.                                                           |   |
| <b>ОПК-9</b> | <b><i>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.</i></b> | 7 |
| ОПК-9.1.     | Знает методы измерения и оценки физического развития, двигательных качеств занимающихся.                                                                                                       | 7 |
| ОПК-9.6.     | Знает роль и основные слагаемые педагогического контроля, его взаимосвязь с медико-биологическим контролем.                                                                                    |   |
| ОПК-9.7.     | Знает методики проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных.                                                                                                 |   |
| ОПК-9.10.    | Знает нормативные требования и показатели подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта.                                         |   |
| ОПК-9.11.    | Знает методики контроля и оценки подготовленности и психического состояния занимающихся в ИВС.                                                                                                 |   |
| ОПК-9.17.    | Умеет оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена в ИВС, использовать методы оценки волевых качеств спортсмена в ИВС.                                                             |   |
| ОПК-9.18.    | Умеет подбирать контрольные упражнения для оценки параметров подготовленности занимающихся.                                                                                                    |   |
| ОПК-9.19.    | Умеет планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса в ИВС.                                                         |   |
| ОПК-9.20.    | Умеет использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов.                                                                                              |   |
| ОПК-9.21.    | Умеет использовать систему нормативов и методик контроля подготовленности занимающихся в ИВС и интерпретировать результаты.                                                                    |   |
| ОПК-9.22.    | Имеет опыт осуществления контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития и подготовленности.                                                                         |   |
| ОПК-9.23.    | Имеет опыт осуществления контроля с использованием методов определения и оценки психического состояния занимающихся.                                                                           |   |
| ОПК-9.24.    | Имеет опыт проведения анализа и интерпретации                                                                                                                                                  |   |

|               |                                                                                                                                                                                      |                |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|               | результатов контроля занимающихся в ИВС.                                                                                                                                             |                |
| <b>ОПК-11</b> | <b><i>Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.</i></b>                                      | <b>4, 6, 8</b> |
| ОПК-11.1      | Знает современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта.                                                                                                       | 4              |
| ОПК-11.7.     | Знает актуальные вопросы развития ИВС, направления повышения эффективности спортивной подготовки в ИВС.                                                                              |                |
| ОПК-11.8.     | Умеет самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления спортивной подготовки в ИВС.                                                       | 6              |
| ОПК-11.9.     | Умеет собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении спортивной подготовки в ИВС. |                |
| ОПК-11.10.    | Умеет анализировать и оценивать эффективность спортивной подготовки в ИВС.                                                                                                           |                |
| ОПК-11.11.    | Умеет определять задачи научного исследования в ИВС подбирать и использовать методы исследования в ИВС.                                                                              |                |
| ОПК-11.12.    | Умеет использовать комплексный контроль физического состояния и подготовленности спортсменов в ИВС.                                                                                  |                |
| ОПК-11.13.    | Умеет статистически обрабатывать данные, анализировать и интерпретировать результаты исследований в ИВС.                                                                             | 8              |
| ОПК-11.15.    | Имеет опыт использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, контроля и методического обеспечения спортивной подготовки.        |                |
| ОПК-11.16.    | Имеет опыт выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.                               |                |
| ОПК-11.17.    | Имеет опыт публичной защиты результатов собственных научных исследований.                                                                                                            |                |
| <b>ОПК-13</b> | <b><i>Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта.</i></b>                                                                                  | <b>3</b>       |
| ОПК-13.1.     | Знает виды и организацию соревнований в ИВС.                                                                                                                                         | 3              |
| ОПК-13.2.     | Знает правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения.                                                             | 3              |
| ОПК-13.3.     | Знает требования федераций по видам спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий.                                                                                         |                |
| ОПК-13.4.     | Знает положение или регламент и расписание                                                                                                                                           |                |

|                |                                                                                                                                                                                   |             |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                | спортивных соревнований.                                                                                                                                                          |             |
| ОПК-13.5.      | Знает методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние. |             |
| ОПК-13.6.      | Умеет планировать проведение спортивных соревнований и физкультурно-спортивно мероприятий.                                                                                        |             |
| ОПК-13.7.      | Умеет определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования и физкультурно-спортивного мероприятия.                                  |             |
| <b>ОПК-14.</b> | <b><i>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.</i></b>                                                               | <b>7</b>    |
| ОПК-14.4.      | Знает федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине).                                                                                         |             |
| ОПК-14.6.      | Знает показатели, характеризующие эффективность тренировочной деятельности в ИВС.                                                                                                 | 7           |
| ОПК-14.7.      | Знает особенности оценивания процесса и результатов тренировочной деятельности в ИВС.                                                                                             |             |
| <b>ОПК-15</b>  | <b><i>Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.</i></b>                                                         | <b>1, 8</b> |
| ОПК-15.1       | Знает классификацию, устройство и особенности спортивных сооружений в ИВС.                                                                                                        |             |
| ОПК-15.2.      | Знает правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.                                                                                              |             |
| ОПК-15.3.      | Знает требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС.                                                                                                        | 1           |
| ОПК-15.4.      | Знает способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.                                                              |             |
| ОПК-15.8.      | Имеет опыт составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.                                              | 8           |



## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

| №                           | Разделы (модули) дисциплины<br>«Теория и методика избранного вида спорта»                       | 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<br/>1 семестр</b> | <b>Всего: 288 часов<br/>(8 зачетных единиц)</b>                                                 | <b>1</b> | <b>10</b>                                                                              | <b>106</b>                | <b>172</b>             |          | <b>Зачет</b>                                  |
| <b>1</b>                    | <b>Раздел 1. Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта»</b>               | <b>1</b> | <b>2</b>                                                                               | <b>28</b>                 | <b>40</b>              |          |                                               |
| 1.1.                        | Цель, задачи и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»                 | 1        | 1                                                                                      | 10                        | 10                     |          |                                               |
| 1.2.                        | Роль и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания и спортивной подготовки | 1        | 1                                                                                      | 18                        | 30                     |          |                                               |
| <b>2</b>                    | <b>Раздел 2. Общая характеристика избранного вида спорта</b>                                    | <b>1</b> | <b>6</b>                                                                               | <b>52</b>                 | <b>70</b>              |          |                                               |
| 2.1.                        | История избранного вида спорта и его современное состояние                                      | 1        | 2                                                                                      | 8                         | 16                     |          |                                               |
| 2.2.                        | Эволюция правил соревнований по избранному виду спорта                                          | 1        | 2                                                                                      | 16                        | 20                     |          |                                               |
| 2.3.                        | Терминология избранного вида спорта                                                             | 1        | 2                                                                                      | 12                        | 14                     |          |                                               |
| 2.4.                        | Условия спортивной деятельности в избранном виде спорта                                         | 1        | -                                                                                      | 6                         | 10                     |          |                                               |
| 2.5.                        | Техника безопасности в избранном виде спорта                                                    | 1        | -                                                                                      | 10                        | 10                     |          |                                               |
| <b>3</b>                    | <b>Раздел 3. Техника упражнений в избранном виде спорта</b>                                     | <b>1</b> | <b>2</b>                                                                               | <b>26</b>                 | <b>62</b>              |          |                                               |

|                                                            |                                                                                                          |          |           |            |            |          |                           |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|------------|------------|----------|---------------------------|
| 3.1.                                                       | Теоретические основы техники упражнений в избранном виде спорта                                          | 1        | 2         | 26         | 62         |          |                           |
| <b>I курс<br/>2 семестр</b>                                | <b>Всего: 288 часов<br/>(8 зачетных единиц)</b>                                                          | <b>2</b> | <b>10</b> | <b>102</b> | <b>167</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b>            |
| <b>3</b>                                                   | <b>Раздел 3. Техника упражнений в избранном виде спорта</b>                                              | <b>2</b> | <b>8</b>  | <b>82</b>  | <b>139</b> |          |                           |
| 3.2.                                                       | Техника выполнения упражнений в избранном виде спорта                                                    | 2        | 8         | 82         | 139        |          |                           |
| <b>4</b>                                                   | <b>Раздел 4. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов</b> | <b>2</b> | <b>2</b>  | <b>20</b>  | <b>28</b>  |          |                           |
| 4.1.                                                       | Задачи и организация НИР и УИР студентов                                                                 | 2        | 2         | 20         | 28         |          |                           |
| <b>Всего за I курс: 576 часов<br/>(16 зачетных единиц)</b> |                                                                                                          |          | <b>20</b> | <b>208</b> | <b>339</b> | <b>9</b> | <b>Зачет,<br/>Экзамен</b> |
| <b>II курс<br/>3 семестр</b>                               | <b>Всего: 180 часов<br/>(5 зачетных единиц)</b>                                                          | <b>3</b> | <b>10</b> | <b>90</b>  | <b>80</b>  |          | <b>Зачет</b>              |
| <b>5</b>                                                   | <b>Раздел 5. Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта</b>        | <b>3</b> | <b>6</b>  | <b>34</b>  | <b>38</b>  |          |                           |
| 5.1.                                                       | Теоретические основы методики обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта    | 3        | 2         | 10         | 12         |          |                           |
| 5.2.                                                       | Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта                         | 3        | 4         | 24         | 26         |          |                           |
| <b>6</b>                                                   | <b>Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта</b>                                                 | <b>3</b> | <b>4</b>  | <b>56</b>  | <b>42</b>  |          |                           |
| 6.1.                                                       | Физическая подготовка в избранном виде спорта                                                            | 3        | 2         | 36         | 24         |          |                           |
| 6.2.                                                       | Психологическая подготовка в избранном виде спорта                                                       | 3        | 2         | 20         | 18         |          |                           |
| <b>II курс<br/>4 семестр</b>                               | <b>Всего: 180 часов<br/>(5 зачетных единиц)</b>                                                          | <b>4</b> | <b>10</b> | <b>78</b>  | <b>83</b>  | <b>9</b> | <b>Экзамен</b>            |
| <b>6</b>                                                   | <b>Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта</b>                                                 | <b>4</b> | <b>2</b>  | <b>30</b>  | <b>20</b>  |          |                           |
| 6.3.                                                       | Техническая и                                                                                            | 4        | 2         | 30         | 20         |          |                           |

|                                                         |                                                                                                              |          |           |            |            |          |                       |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|------------|------------|----------|-----------------------|
|                                                         | тактическая подготовка в избранном виде спорта                                                               |          |           |            |            |          |                       |
| <b>7</b>                                                | <b>Раздел 7. Система многолетней подготовки в избранном виде спорта</b>                                      | <b>4</b> | <b>2</b>  | <b>8</b>   | <b>18</b>  |          |                       |
| 7.1.                                                    | Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие                                                   | 4        | 2         | 8          | 18         |          |                       |
| <b>8</b>                                                | <b>Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта</b>                           | <b>4</b> | <b>6</b>  | <b>40</b>  | <b>45</b>  |          |                       |
| 8.1.                                                    | Основы системы управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта                                     | 4        | 2         | 6          | 14         |          |                       |
| 8.2.                                                    | Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта         | 4        | 2         | 18         | 16         |          |                       |
| 8.3.                                                    | Контроль в спортивной подготовке в избранном виде спорта                                                     | 4        | 2         | 16         | 15         |          |                       |
| <b>Всего за II курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b> |                                                                                                              |          | <b>20</b> | <b>168</b> | <b>163</b> | <b>9</b> | <b>Зачет, Экзамен</b> |
| <b>III курс<br/>5 семестр</b>                           | <b>Всего:216 часов (6 зачетных единиц)</b>                                                                   | <b>5</b> | <b>10</b> | <b>90</b>  | <b>116</b> |          | <b>Зачет</b>          |
| <b>9</b>                                                | <b>Раздел 9. Спортивный отбор в избранном виде спорта</b>                                                    | <b>5</b> | <b>4</b>  | <b>28</b>  | <b>42</b>  |          |                       |
| 9.1.                                                    | Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки в избранном виде спорта                           | 5        | 2         | 10         | 16         |          |                       |
| 9.2.                                                    | Особенности спортивного отбора и ориентации на различных этапах спортивной подготовки                        | 5        | 2         | 18         | 26         |          |                       |
| <b>7</b>                                                | <b>Раздел 7. Система многолетней подготовки в избранном виде спорта</b>                                      | <b>5</b> | <b>2</b>  | <b>16</b>  | <b>24</b>  |          |                       |
| 7.2.                                                    | Поурочные программы как система программирования и управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта | 5        | 2         | 16         | 24         |          |                       |
| <b>8</b>                                                | <b>Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта</b>                           | <b>5</b> | <b>4</b>  | <b>40</b>  | <b>38</b>  |          |                       |

|                                                              |                                                                                                          |          |           |            |            |          |                               |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|------------|------------|----------|-------------------------------|
| 8.2.                                                         | Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта     | 5        | 2         | 20         | 20         |          |                               |
| 8.3.                                                         | Контроль в спортивной подготовке в избранном виде спорта                                                 | 5        | 2         | 20         | 18         |          |                               |
| 4                                                            | <b>Раздел 4. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов</b> | 5        | -         | 6          | 12         |          |                               |
| 4.2.                                                         | Особенности подготовки и написания курсовой работы                                                       | 5        | -         | 6          | 12         |          |                               |
| <b>III курс<br/>6 семестр</b>                                | <b>Всего:252 часа<br/>(7 зачетных единиц)</b>                                                            | <b>6</b> | <b>10</b> | <b>100</b> | <b>133</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен,<br/>КР</b>        |
| 8                                                            | <b>Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта</b>                       | 6        | 8         | 74         | 95         |          |                               |
| 8.4.                                                         | Управление тренировочной деятельностью в избранном виде спорта                                           | 6        | 4         | 38         | 48         |          |                               |
| 8.5.                                                         | Управление соревновательной деятельностью в избранном виде спорта                                        | 6        | 4         | 36         | 47         |          |                               |
| 6                                                            | <b>Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта</b>                                                 | 6        | 2         | 26         | 38         |          |                               |
| 6.4.                                                         | Теоретическая подготовка в избранном виде спорта                                                         | 6        | -         | 8          | 14         |          |                               |
| 6.5.                                                         | Интегральная подготовка в избранном виде спорта                                                          | 6        | 2         | 18         | 24         |          |                               |
| <b>Всего за III курс: 468 часов<br/>(13 зачетных единиц)</b> |                                                                                                          |          | <b>20</b> | <b>190</b> | <b>249</b> | <b>9</b> | <b>Зачет,<br/>Экзамен, КР</b> |
| <b>IV курс<br/>7 семестр</b>                                 | <b>Всего:144 часа<br/>(4 зачетных единицы)</b>                                                           | <b>7</b> | <b>-</b>  | <b>58</b>  | <b>86</b>  |          | <b>Зачет</b>                  |
| 8                                                            | <b>Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта</b>                       | 7        | -         | 36         | 54         |          |                               |
| 8.6.                                                         | Моделирование спортивной подготовки в избранном виде спорта                                              | 7        | -         | 18         | 30         |          |                               |
| 8.7.                                                         | Прогнозирование спортивной подготовки в избранном виде спорта                                            | 7        | -         | 18         | 24         |          |                               |
| 10                                                           | <b>Раздел 10. Обеспечение</b>                                                                            | 7        | -         | 22         | 32         |          |                               |

|                                                           |                                                                                                          |          |            |            |            |          |                                           |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|------------|------------|----------|-------------------------------------------|
|                                                           | <b>спортивной подготовки в избранном виде спорта</b>                                                     |          |            |            |            |          |                                           |
| 10.1.                                                     | Научно-исследовательское и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта | 7        | -          | 12         | 16         |          |                                           |
| 10.2.                                                     | Материально-техническое и кадровое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта             | 7        | -          | 10         | 16         |          |                                           |
| <b>IV курс<br/>8 семестр</b>                              | <b>Всего:108 часов<br/>(3 зачетных единицы)</b>                                                          | <b>8</b> |            | <b>58</b>  | <b>41</b>  | <b>9</b> |                                           |
| <b>10</b>                                                 | <b>Раздел 10. Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта</b>                              | <b>8</b> | <b>-</b>   | <b>28</b>  | <b>21</b>  |          |                                           |
| 10.3.                                                     | Внетренировочные и внесоревновательные факторы в спортивной подготовке в избранном виде спорта           | 8        | -          | 28         | 21         |          | <b>Экзамен</b>                            |
| <b>11</b>                                                 | <b>Раздел 11<br/>Профессионально-педагогическая деятельность тренера по избранному виду спорта</b>       | <b>8</b> | <b>-</b>   | <b>30</b>  | <b>20</b>  |          |                                           |
| <b>Всего за IV курс: 252 часа<br/>(7 зачетных единиц)</b> |                                                                                                          |          |            | <b>116</b> | <b>127</b> | <b>9</b> | <b>Зачет,<br/>Экзамен</b>                 |
| <b>Всего: 1656 часа<br/>(46 зачетные единицы)</b>         |                                                                                                          |          | <b>742</b> | <b>878</b> | <b>36</b>  |          | <b>4 зачета,<br/>4 Экзамена,<br/>1 КР</b> |

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.22 Статистическая обработка данных»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

**Профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора **2020 г.**

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры биомеханики  
и естественнонаучных дисциплин  
(наименование)  
Протокол № 1 от «27» августа 2019 г.

Составитель:

Маркарян Вартануш Степаевна, к.т.н., доцент, доцент кафедры  
биомеханики и естественнонаучных дисциплин  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)





## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Статистическая обработка данных» является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующихся на использовании методов математической статистики. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению «49.03.01 Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Дисциплина «Статистическая обработка данных» относится к дисциплинам обязательной части блока1 ООП (ОПОП). При изучении дисциплины студентам необходимо знать базовый курс математики и информатики средней школы. Изучение дисциплины готовит студентов к решению задач в сфере профессиональной деятельности. Освоение данной дисциплины необходимо при изучении дисциплин «Спортивная метрология», «Научно-методическая деятельность», и др. в соответствии с этапами формирования компетенций. Знание методов и практических приемов статистических расчётов поможет студентам при подготовке выпускной квалификационной работы.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |             |             |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------|-------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | 1-й семестр                                    | 2-й семестр | 3-й семестр |
| 1                                                             | 2                                                                              | 3                                              | 4           | 5           |
| ОПК-9                                                         | Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и            | 7                                              | 8           | 7           |

|                  |                                                                                                                                          |          |          |          |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
|                  | <i>оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.</i>                      |          |          |          |
| <i>ОПК-9.9</i>   | <i>Знает методы математической статистики, условия и факторы, влияющие на качество измерений.</i>                                        | <b>7</b> | <b>8</b> | <b>7</b> |
| <i>ОПК-11</i>    | <i>Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.</i> | <b>7</b> | <b>8</b> | <b>7</b> |
| <i>ОПК-11.13</i> | <i>Умеет статистически обрабатывать данные, анализировать и интерпретировать результаты исследований в ИВС</i>                           | <b>7</b> | <b>8</b> | <b>7</b> |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

##### очная форма обучения

| №          | Раздел дисциплины                                                  | Семестр  |          |          | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в |                   |                        |          | Форма |
|------------|--------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|-------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|----------|-------|
|            |                                                                    | 1 поток  | 2 поток  | 3 поток  | лекционного типа                                                  | семинарского типа | самостоятельная работа | Контроль |       |
| <b>1</b>   | <b>Элементы математической статистики</b>                          | <b>7</b> | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>8</b>                                                          | <b>14</b>         | <b>24</b>              |          |       |
| <b>1.1</b> | Эмпирические распределения. Основные статистические характеристики | 7        | 8        | 7        | 2                                                                 | 2                 | 6                      |          |       |
| <b>1.2</b> | Проверка статистических гипотез                                    | 7        | 8        | 7        | 2                                                                 | 4                 | 6                      |          |       |
| <b>1.3</b> | Корреляционный и регрессионный анализ                              | 7        | 8        | 7        | 2                                                                 | 4                 | 6                      |          |       |
| <b>1.4</b> | Непараметрическая статистика                                       | 7        | 8        | 7        | 2                                                                 | 4                 | 6                      |          |       |
| <b>2</b>   | <b>Статистические расчеты в MS EXCEL</b>                           | <b>7</b> | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>2</b>                                                          | <b>20</b>         | <b>40</b>              |          |       |
| <b>2.1</b> | Работа с данными                                                   | 7        | 8        | 7        | 2                                                                 | 4                 | 8                      |          |       |
| <b>2.2</b> | Расчеты в MS EXCEL                                                 | 7        | 8        | 7        |                                                                   | 4                 | 8                      |          |       |
| <b>2.3</b> | Точечные и интервальные оценки                                     | 7        | 8        | 7        |                                                                   | 4                 | 8                      |          |       |

|              |                                       |   |   |   |    |    |    |  |            |
|--------------|---------------------------------------|---|---|---|----|----|----|--|------------|
| 2.4          | Проверка статистических гипотез       | 7 | 8 | 7 |    | 4  | 8  |  |            |
| 2.5          | Корреляционный и регрессионный анализ | 7 | 8 | 7 |    | 4  | 8  |  |            |
|              | Итоговая форма контроля               | 7 | 8 | 7 |    |    |    |  | Диф. зачёт |
| Итого часов: |                                       |   |   |   | 10 | 34 | 64 |  |            |

## 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.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачёта с оценкой.

### ***Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации***

1. Генеральная совокупность, выборочное исследование (выборка). Объем выборки.
2. Закон нормального распределения выборочных исследований.
3. Вариационный ряд. Графическое представление результатов исследования.
4. Основные статистические характеристики (средние и характеристики вариации).
5. Понятие статистической гипотезы. Нулевая и единичная гипотезы. Уровень значимости. Число степеней свободы.
6. Основные критерии статистики.
7. Доверительный интервал.
8. Достоверность различий средних арифметических независимых (несвязанных) выборок.
9. Достоверность различий средних арифметических зависимых (связанных) выборок.
10. Однородность, стабильность выборок. Критерий оценки.
11. Корреляционный анализ. Основные задачи корреляционного анализа.
12. Корреляционное поле (диаграмма рассеяния).
13. Линейный парный коэффициент корреляции Бравэ-Пирсона.
14. Достоверность коэффициента корреляции.
15. Основные задачи регрессионного анализа.
16. Нахождение прямого и обратного уравнений регрессии для линейной зависимости.
17. Непараметрические критерии статистики.
18. Непараметрическая статистика для определения взаимосвязи.
19. Ранговый коэффициент корреляции Спирмена.

20. Тетраэдрический коэффициент сопряженности.
21. Адресация в MS EXCEL.
22. Статистические расчеты в MS EXCEL.

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

### **а) Основная литература:**

1. Информационные технологии в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] : Учеб. пособие / Г.И. Попов, С.И. Бажинов, В.Г. Конюхов, Я.Н. Яшкина, В.А. Пирогов .— М. : РГУФКСМиТ, 2017 .— 184 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/671374>
2. Информационные технологии [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / Г.И. Попов, С.И. Бажинов, В.Г. Конюхов, Е.Н. Яшкина, В.А. Пирогов .— М. : РГУФКСМиТ, 2016 .— 167 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/671375>
3. Статистическая обработка данных. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры/ Попов Г.И., Конюхов В.Г., Маркарян В.С. Яшкина Е.Н. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015г. – 225с.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Высшая математика и математическая статистика / Под общ. ред. Г. И. Попова - М.: Физическая культура. 2007. - 366 с.
2. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / Шестаков М.П. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 248 с.
3. Гмурман В. Е. Теория вероятностей и математическая статистика. - М.: Высшая школа, 2006. - 479 с.
4. Гмурман В. Е. Руководство к решению задач по теории вероятностей и математической статистики. - М.: Высшее образование, 2006.
5. Минько А.А. Статистический анализ в MS EXCEL.- М.: Издательский дом «Вильме», 2004. - 448с.
6. Могилев А.В. Практикум по информатике: учеб. Пособие для студ. высших учебных заведений / А.В. Могилев, И.И. Пак, Е.К. Хеннер; под ред. Е.К. Хеннера. - 4-е изд., стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2008. - 608 с.
7. И.Пугачев В. С. Теория вероятностей и математическая статистика. - М.: Физматлит, 2002. - 496 с.
8. Савич Л.К., Смольская Н.А. Теория вероятностей и математическая статистика. - Минск: Адукация, 2006. - 207 с.
9. Халафян А.А. STATISTICA 6. Статистический анализ данных. 3-е изд. Учебник - М.: ООО «Бином-Пресс». 2007. - 512 с.

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

1. <http://end.sportedu.ru> – сайт кафедры биомеханики и естественно-научных дисциплин;
2. <http://lms.sportedu.ru> – сайт системы дистанционного обучения (МООДУС) РГУФКСМиТ;
3. <http://www.kaspersky.ru> – сайт разработчика антивирусных продуктов «Лаборатория Касперского»;
4. <http://www.microsoft.ru> – сайт Microsoft;
5. <http://www.libreoffice.org> – сайт разработчиков свободно распространяемого офисного пакета «LibreOffice»;
6. <http://www.google.ru> – сайт Google;
7. <http://www.intuit.ru> – сайт Национального Открытого Университета «ИНТУИТ».
8. <http://statsoft.ru> – сайт компании Statsoft, официальный представитель правообладателя программных продуктов серии Statistica, предназначенных для анализа данных, визуализации, прогнозирования и проведения многих других статистических анализов;
9. <http://www.matburo.ru> – сайт для помощи при решении задач по высшей математике.

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. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

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

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).
7. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).

8. 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 (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Статистическая обработка данных» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

**очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 (1 и 3 потоки) и 2 (2 поток) семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт.

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

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости       | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Компьютерный практикум «Точечные и интервальные оценки»        | 4                                                                 | 20                         |
| 2 | Компьютерный практикум «Корреляционный и регрессионный анализ» | 7                                                                 | 20                         |
| 3 | Контрольная работа «Проверка статистических гипотез»           | 9                                                                 | 20                         |
| 4 | Опрос по базовым понятиям курса                                | 11                                                                | 10                         |
| 5 | Тестирование по курсу                                          | 12                                                                | 10                         |
| 6 | <i>Зачёт с оценкой</i>                                         |                                                                   | 20                         |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                   |                                                                   | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<sup>1</sup> В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

|   | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>                     | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|---|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Компьютерный практикум «Точечные и интервальные оценки»        | 20                                |
| 2 | Компьютерный практикум «Проверка статистических гипотез»       | 20                                |
| 3 | Компьютерный практикум «Корреляционный и регрессионный анализ» | 20                                |
| 4 | Тестирование по курсу                                          | 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, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом**

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

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

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



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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.22 Статистическая обработка данных»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1 семестр – 1 и 3 потоки, 2 семестр – 2 поток.

3. **Цель освоения дисциплины:** формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующихся на использовании методов математической статистики.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                           | Этап формирования компетенции (номер семестра) |           |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------|-----------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                          | 1 семестр                                      | 2 семестр | 3 семестр |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                       | 3                                              | 4         | 5         |
| <b>ОПК-9</b>                                                  | <i>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.</i> | 1                                              | 2         | 1         |
| <i>ОПК-9.9</i>                                                | <i>Знает методы математической статистики, условия и факторы, влияющие на качество измерений.</i>                                                                                       | 1                                              | 2         | 1         |
| <b>ОПК-11</b>                                                 | <i>Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.</i>                                                | 1                                              | 2         | 1         |
| <i>ОПК-11.13</i>                                              | <i>Умеет статистически обрабатывать данные, анализировать и интерпретировать результаты исследований в ИВС</i>                                                                          | 1                                              | 2         | 1         |

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

| №                   | Раздел дисциплины                                                  | Семестр  |          |          | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в |                               |                           | Контроль | Форма             |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|----------|-------------------|
|                     |                                                                    | 1 поток  | 2 поток  | 3 поток  | Занятия<br>теоретического типа                                    | Занятия<br>практического типа | Самостоятельная<br>работа |          |                   |
| <b>1</b>            | <b>Элементы математической статистики</b>                          | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>8</b>                                                          | <b>14</b>                     | <b>24</b>                 |          |                   |
| <b>1.1</b>          | Эмпирические распределения. Основные статистические характеристики | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | 2                                                                 | 2                             | 6                         |          |                   |
| <b>1.2</b>          | Проверка статистических гипотез                                    | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | 2                                                                 | 4                             | 6                         |          |                   |
| <b>1.3</b>          | Корреляционный и регрессионный анализ                              | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | 2                                                                 | 4                             | 6                         |          |                   |
| <b>1.4</b>          | Непараметрическая статистика                                       | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | 2                                                                 | 4                             | 6                         |          |                   |
| <b>2</b>            | <b>Статистические расчеты в MS EXCEL</b>                           | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>2</b>                                                          | <b>20</b>                     | <b>40</b>                 |          |                   |
| <b>2.1</b>          | Работа с данными                                                   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | 2                                                                 | 4                             | 8                         |          |                   |
| <b>2.2</b>          | Расчеты в MS EXCEL                                                 | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |                                                                   | 4                             | 8                         |          |                   |
| <b>2.3</b>          | Точечные и интервальные оценки                                     | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |                                                                   | 4                             | 8                         |          |                   |
| <b>2.4</b>          | Проверка статистических гипотез                                    | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |                                                                   | 4                             | 8                         |          |                   |
| <b>2.5</b>          | Корреляционный и регрессионный анализ                              | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |                                                                   | 4                             | 8                         |          |                   |
|                     | Итоговая форма контроля                                            | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |                                                                   |                               |                           |          | <b>Диф. зачёт</b> |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                    |          |          |          | <b>10</b>                                                         | <b>34</b>                     | <b>64</b>                 |          |                   |

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.23 Информационные технологии**  
**в сфере физической культуры и спорта»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

**Профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры биомеханики  
и естественнонаучных дисциплин  
(наименование)

Протокол № 1 от «27» августа 2019 г.

Составитель:

Яшкина Елена Николаевна, к.п.н., доцент, доцент кафедры биомеханики и  
естественнонаучных дисциплин  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта» является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующихся на использовании современных возможностей информационно-коммуникативных технологий. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению «49.03.01 Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Дисциплина «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта» относится к дисциплинам обязательной части блока1 ООП (ОПОП). При изучении дисциплины студентам необходимо знать базовый курс информатики средней школы. Изучение дисциплины готовит студентов к решению задач в сфере профессиональной деятельности. Освоение данной дисциплины необходимо при изучении дисциплин «Статистическая обработка данных», «Научно-методическая деятельность», «Спортивная метрология» и др. в соответствии с этапами формирования компетенций.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |             |             |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------|-------------|
|                                        | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | 1-й семестр                                    | 2-й семестр | 3-й семестр |
| 1                                      | 2                                                                              | 3                                              | 4           | 5           |

|               |                                                                                                                                                                         |          |          |          |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
| <b>УК-1</b>   | <b>Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</b>                                   | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>УК-1.1</b> | <b>Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.</b>                                             | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>УК 1.2</b> | <b>Знает информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации.</b>                                                                 | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>УК-1.3</b> | <b>Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности.</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>УК-1.4</b> | <b>Умеет синтезировать информацию, представленную в различных источниках.</b>                                                                                           | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>УК-1.5</b> | <b>Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.</b>                                         | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>УК-1.6</b> | <b>Владеет методами аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем.</b>                                                       | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>2</b> |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

##### очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины           | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в |                             |                        |          | Форма   |
|---|-----------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------|----------|---------|
|   |                             | 1 поток | 2 поток | 3 поток | базового типаЗанятия                                              | применительно к типуЗанятия | Самостоятельная работа | Контроль |         |
| 1 | Информационная безопасность | 2       | 1       | 2       | 1                                                                 | 4                           | 6                      |          |         |
| 2 | Офисные технологии          | 2       | 1       | 2       |                                                                   | 6                           | 6                      |          |         |
| 3 | Облачные технологии         | 2       | 1       | 2       | 1                                                                 | 6                           | 6                      |          |         |
| 4 | Мобильные технологии        | 2       | 1       | 2       | 1                                                                 | 6                           | 7                      |          |         |
| 5 | Сетевые технологии          | 2       | 1       | 2       | 1                                                                 | 6                           | 6                      |          |         |
|   | Итоговая форма контроля     | 2       | 1       | 2       |                                                                   |                             |                        | 9        | Экзамен |
|   | <b>Итого часов:</b>         |         |         |         | <b>4</b>                                                          | <b>28</b>                   | <b>31</b>              | <b>9</b> |         |

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

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

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

Промежуточная аттестация осуществляется в форме экзамена.

### ***Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации***

1. Понятие информации, виды информации.
2. Свойства информации. Единицы измерения информации
3. Информационные процессы. Предмет и структура информатики
4. Системы счисления. Позиционные и непозиционные системы счисления. Кодирование данных.
5. История развития вычислительной техники. Поколения ЭВМ.
6. Принцип открытой архитектуры. Функциональный состав персонального компьютера
7. Процессор - устройство обработки информации. Основные типы процессоров и их характеристики.
8. Устройства хранения информации. Виды памяти.
9. Внешние устройства компьютера. Мониторы, основные характеристики монитора, типы мониторов. Типы принтеров, принципы печати. Сканеры.
10. Понятие программы. Классификация программных средств компьютера.
11. Классификация программных средств.
12. Файловая структура данных. Имена файлов. Расширение имен файлов. Полное имя файла.
13. Свойства и атрибуты файлов. Шаблоны имен файлов.
14. Операционная система Windows. Основные понятия.
15. Основные операции в файловой системе Windows. Ярлыки. Проводник.
16. Форматирование магнитного диска.
17. Программа проверки диска.
18. Дефрагментация диска.
19. Архивация информации.
20. Классификация угроз информационной безопасности.
21. Классификация вредоносных программ.
22. История развития вредоносных программ.
23. Классификация компьютерных вирусов. Причины распространения вирусов,



24. Признаки заражения компьютера. Действия при наличии признаков заражения.
25. Антивирусные программы.
26. Этапы решения задач на компьютере. Понятие алгоритма. Требования, предъявляемые к алгоритмам.
27. Характеристики алгоритмов. Типы алгоритмов. Способы записи алгоритмов.
28. Основные этапы разработки программ.
29. Текстовые процессоры. Назначение.
30. Основные операции в программе Microsoft Word.
31. Этапы подготовки текстового документа.
32. Редактирование текста. Выделение, перемещение и копирование фрагментов текста.
33. Форматирование текста. Форматирование страниц.
34. Электронные таблицы. Структурные единицы электронной таблицы.
35. Основные операции в программе Microsoft Excel.
36. Относительная и абсолютная адресация в программе Microsoft Excel.
37. Вычисления в программе Microsoft Excel.
38. Функции. Правила составления и использования функций. Мастер функций.
39. Диаграммы. Основные типы диаграмм. Построение диаграмм.
40. Внедрение и связывание объектов при создании комплексных документов.
41. Сортировка и фильтрация данных в программе Microsoft Excel.
42. Типы компьютерных изображений. Различия между растровыми и векторными изображениями:
43. Заливка объектов. Виды и типы заливок.
44. Программа создания презентаций. Этапы создания презентации.
45. Классификация компьютерных сетей. Основные функции компьютерных сетей.
46. Глобальная компьютерная сеть Интернет. История сети Интернет.
47. Сервисы (службы) Интернета.
48. Структура веб-страницы. Гипертекст.
49. Поиск информации в WWW.
50. Электронная почта. Защита информации в сети Интернет.

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

### **а) Основная литература:**

1. Информационные технологии в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] : Учеб. пособие / Г.И. Попов, С.И. Бажинов, В.Г. Конюхов, Я.Н. Яшкина, В.А. Пирогов .— М. : РГУФКСМиТ, 2017 .— 184 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/671374>

2. Информационные технологии [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / Г.И. Попов, С.И. Бажинов, В.Г. Конюхов, Е.Н. Яшкина, В.А. Пирогов .— М. : РГУФКСМиТ, 2016 .— 167 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/671375>
3. Бажинов С.И., Маркарян В.С., Яшкина Е.Н. Курс лекций «Математика и информатика» для студентов, обучающихся по специальности 050720.65 «Физическая культура» / «ИИА «Пресс-меню», М.: 2012-9,16 п.л.
4. Яшкина Е.Н., Конюхов В.Г. Информатика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений; ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ». М.: 2012. – 147с.
5. Яшкина Е.Н., Аронова Т.В., Фомичева Г.Ю. Учебное пособие. Методические указания для подготовки к тестированию по дисциплине «Информатика» для студентов всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / «ИИА «Пресс-меню», М.: 2012- 6,08 п.л.
6. Яшкина Е.Н., Конюхова Г.П., Аронова Т.В. Методические рекомендации по освоению работы в пакете Microsoft Office 2007. Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ, ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ». М.: 2011. – 0,7 п.л.
7. Яшкина Е.Н., Конюхова Г.П., Аронова Т.В. Информатика: методические рекомендации к лабораторно-практическим и самостоятельным занятиям (создание и оформление презентаций). М.: 2011 – 1,3 п.л.
8. Яшкина Е.Н., Конюхова Г.П., Аронова Т.В., Фомичева Г.Ю. Информатика: методические рекомендации к лабораторно-практическим и самостоятельным занятиям (работа с числовой информацией). М.: 2011 – 2,5 п.л.
9. Яшкина Е.Н., Конюхов В.Г., Конюхова Г.П., Аронова Т.В. Информатика: методические рекомендации к лабораторно-практическим и самостоятельным занятиям (работа с текстовой информацией). М.: 2011 – 2,75 п.л.

б) Дополнительная литература:

1. Акулов О.А., Медведев Н.В. Информатика: Базовый курс: учеб. для студентов вузов, бакалавров, магистров, обучающихся по направлению «Информатика и вычислительная техника»: доп. УМО по унив. Политех. образованию / 6-е изд., испр. и доп. - М.: Омега-Л, 2009. - 574 с.: ил.
2. Статистическая обработка данных. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры/ Попов Г.И., Конюхов В.Г., Маркарян В.С. Яшкина Е.Н. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015г. – 225с.
3. Информатика и ИКТ: метод. пособие для учителей. Ч. 1. Информ. картина мира / под ред. Н.В. Макаровой. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 299 с.: ил.

4. Информатика и ИКТ: метод. пособие для учителей. Ч. 2. Программное обеспечение информ. технологий / под ред. Н.В. Макаровой. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 429 с.: ил.
5. Информатика и ИКТ: метод. пособие для учителей. Ч. 3. Техн. Обеспечение информ. технологий / под ред. Н.В. Макаровой. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 205 с.: ил.
6. Максимов Н.В., Партыка Т.Л., Попов И.И. Современные информационные технологии: учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования, обучающихся по группе специальностей «Информатика и вычисл. Техника»: рек. М-вом образования РФ / М.: Форум, 2008. - 511 с.: ил.
7. Элькин М.Д., Байгушева Н.А., Ларина О.В., Прикладная информатика в региональной экономике: учеб.-метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 080801 и др. междисциплин. специальностям: рек. УМО по образованию в обл. прикладной информатики / Федеральное агентство по образованию Астрах. гос. ун-т. - Астрахань: Астрах. ун-т, 2008. - 105 с.: ил.

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

1. <http://end.sportedu.ru> – сайт кафедры биомеханики и естественно-научных дисциплин;
2. <http://lms.sportedu.ru> – сайт системы дистанционного обучения (МООДУС) РГУФКСМиТ;
3. <http://www.kaspersky.ru> – сайт разработчика антивирусных продуктов «Лаборатория Касперского»;
4. <http://www.microsoft.ru> – сайт Microsoft;
5. <http://www.libreoffice.org> – сайт разработчиков свободно распространяемого офисного пакета «LibreOffice»;
6. <http://www.google.ru> – сайт Google;
7. <http://www.intuit.ru> – сайт Национального Открытого Университета «ИНТУИТ».

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. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

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

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).
7. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).
8. 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 (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

**очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 (2 поток) или 2 (1 и 3 потоки) семестр

(ы)

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости            | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Компьютерный практикум «Технология создания текстовой документации» | 4                                                    | 20                         |
| 2 | Компьютерный практикум «Технология работы с электронными таблицами» | 7                                                    | 20                         |
| 3 | Контрольная работа «Создание презентаций»                           | 9                                                    | 10                         |
| 4 | Тестирование «Основы информационных технологий»                     | 11                                                   | 10                         |
| 5 | Тестирование «Офисные и сетевые технологии»                         | 12                                                   | 10                         |
| 6 | <b>Экзамен</b>                                                      |                                                      | 30                         |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                        |                                                      | <b>100 баллов</b>          |

|   | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>                          | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|---|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Компьютерный практикум «Технология создания текстовой документации» | 20                                |
| 2 | Компьютерный практикум «Технология работы с электронными таблицами» | 20                                |
| 3 | Контрольная работа «Создание презентаций»                           | 10                                |
| 4 | Тестирование «Основы информационных технологий»                     | 10                                |
| 5 | Тестирование «Офисные и сетевые технологии»                         | 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, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом**

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

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

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.О.23 Информационные технологии  
в сфере физической культуры и спорта»  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1 семестр – 2 поток, 2 семестр – 1 и 3 поток.

3. **Цель освоения дисциплины:** формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующихся на использовании современных возможностей информационно-коммуникативных технологий.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                           | Этап формирования компетенции (номер семестра) |           |           |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------|-----------|
|                                        | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                          | 1 семестр                                      | 2 семестр | 3 семестр |
| 1                                      | 2                                                                                                                                                                       | 3                                              | 4         | 5         |
| УК-1                                   | <i>Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</i>                                   | 2                                              | 1         | 2         |
| УК-1.1                                 | <i>Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.</i>                                             | 2                                              | 1         | 2         |
| УК 1.2                                 | <i>Знает информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации.</i>                                                                 | 2                                              | 1         | 2         |
| УК-1.3                                 | <i>Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности.</i> | 2                                              | 1         | 2         |
| УК-1.4                                 | <i>Умеет синтезировать информацию, представленную в различных источниках.</i>                                                                                           | 2                                              | 1         | 2         |
| УК-1.5                                 | <i>Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.</i>                                         | 2                                              | 1         | 2         |
| УК-1.6                                 | <i>Владеет методами аналитико-синтетической обработки информации из различных</i>                                                                                       | 2                                              | 1         | 2         |



|  |                                 |  |  |  |
|--|---------------------------------|--|--|--|
|  | информационно-поисковых систем. |  |  |  |
|--|---------------------------------|--|--|--|

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины           | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в |                    |                        |          | Форма   |
|---|-----------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------|----------|---------|
|   |                             | 1 поток | 2 поток | 3 поток | лекционного типа                                                  | практического типа | самостоятельная работа | Контроль |         |
| 1 | Информационная безопасность | 2       | 1       | 2       | 1                                                                 | 4                  | 6                      |          |         |
| 2 | Офисные технологии          | 2       | 1       | 2       |                                                                   | 6                  | 6                      |          |         |
| 3 | Облачные технологии         | 2       | 1       | 2       | 1                                                                 | 6                  | 6                      |          |         |
| 4 | Мобильные технологии        | 2       | 1       | 2       | 1                                                                 | 6                  | 7                      |          |         |
| 5 | Сетевые технологии          | 2       | 1       | 2       | 1                                                                 | 6                  | 6                      |          |         |
|   | Итоговая форма контроля     | 2       | 1       | 2       |                                                                   |                    |                        | 9        | Экзамен |
|   | Итого часов:                |         |         |         | 4                                                                 | 28                 | 31                     | 9        |         |

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 спортивной медицины**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.24 «Основы антидопингового обеспечения»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры Спортивной медицины  
Протокол № 3 от «24» сентября 2019 г.

Составитель: кандидат биологических наук, доцент кафедры спортивной  
медицины РГУФКСМиТ Мирошников Александр Борисович

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины (модуля) «Основы антидопингового обеспечения» являются ознакомление обучающихся с:

- основами антидопингового обеспечения;
- современными методами исследования, применяемыми в антидопинговом контроле;
- освоение знаний по действию допинга на организм спортсмена;
- обучение обучающихся комплексу теоретических знаний в области антидопингового обеспечения и методов использования разрешенных препаратов в спортивной деятельности.

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

Дисциплина «Основы антидопингового обеспечения» относится к базовой части Блока 1. Дисциплины (модули) Б1.О.24 учебного плана для набора 2020 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Данная дисциплина относится к медицинским знаниям, необходимым для осуществления деятельности выпускниками РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». С помощью знаний, полученных в данном курсе, бакалавры смогут оценивать возможность использовать фармакологические препараты в спорте, не входя в конфликт с антидопинговым законодательством.

Полученные в курсе знания будут полезны при изучении следующих дисциплин: Физиология человека, Биохимия человека, Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний, Правовые основы профессиональной деятельности, Спортивная дипломатия.

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

| Шифр компетенции / код индикатора<br>(ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                           | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                                  | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                          | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                                                                | 2                                                                                                                       | 3                                              | 4                              | 5                              |
| ОПК-8.                                                           | Способен проводить работу по предотвращению применения допинга                                                          | 7                                              | 7                              | 8                              |
| ОПК-8.1.                                                         | Знает международные стандарты и правила в области противодействия применению допинга в спорте;                          | 7                                              | 7                              | 8                              |
| ОПК-8.2.                                                         | Знает антидопинговое законодательство Российской Федерации;                                                             | 7                                              | 7                              | 8                              |
| ОПК-8.3.                                                         | Знает содержание и организацию антидопинговых мероприятий;                                                              | 7                                              | 7                              | 8                              |
| ОПК-8.4.                                                         | Знает международные этические нормы в области противодействия применению допинга.                                       | 7                                              | 7                              | 8                              |
| ОПК-8.5.                                                         | Умеет определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ;                                              | 7                                              | 7                              | 8                              |
| ОПК-8.6.                                                         | Умеет планировать и проводить антидопинговые мероприятия;                                                               | 7                                              | 7                              | 8                              |
| ОПК-8.7.                                                         | Умеет изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ.        | 7                                              | 7                              | 8                              |
| ОПК-8.8.                                                         | Имеет опыт проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; | 7                                              | 7                              | 8                              |
| ОПК-8.9.                                                         | Имеет опыт анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам;                        | 7                                              | 7                              | 8                              |

|           |                                                                         |   |   |   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| ОПК-8.10. | Имеет опыт осуществления взаимодействия с антидопинговыми организациями | 7 | 7 | 8 |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------|---|---|---|

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

##### очная форма обучения

| №  | Раздел дисциплины (модуля)                                            | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|-----------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                       | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1  | Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте. | 7       | 7       | 8       | 2                                                                                                                       | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 2  | Список запрещенных веществ и методов.                                 | 7       | 7       | 8       |                                                                                                                         | 2                         | 5                      |          |                                               |
|    | Список запрещенных веществ и методов в соревновательный период        | 7       | 7       | 8       | 2                                                                                                                       |                           | 5                      |          |                                               |
|    | Вещества и методы, запрещенные вне соревнований                       | 7       | 7       | 8       |                                                                                                                         | 2                         | 5                      |          |                                               |
| 3. | Антидопинговый контроль как система биохимико-правовых мероприятий    | 7       | 7       | 8       | 2                                                                                                                       | 2                         | 5                      |          |                                               |
| 4. | Соревновательный и внесоревновательный антидопинговый контроль        | 7       | 7       | 8       | 2                                                                                                                       | 2                         | 5                      |          |                                               |

|                    |                                                                                                       |            |   |   |           |           |           |  |              |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|---|-----------|-----------|-----------|--|--------------|
| 5.                 | Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб.                                | 7          | 7 | 8 |           | 2         | 5         |  |              |
| 6.                 | Санкции. Профилактика применения допинга в спорте                                                     | 7          | 7 | 8 | 2         | 2         | 10        |  |              |
| 7.                 | Общий механизм действия допинга                                                                       | 7          | 7 | 8 | 2         | 2         | 5         |  |              |
| 8.                 | Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами-инвалидами анаболических стероидов | 7          | 7 | 8 |           | 2         | 10        |  |              |
| 9.                 | Разрешение на терапевтическое применение субстанций, используемых в качестве допинга                  | 7          | 7 | 8 | 2         | 2         | 5         |  |              |
| 10                 | Список разрешенных препаратов. Допинг-лист ВАДА. Структура допинг-листа ВАДА                          | 7          | 7 | 8 | 2         |           | 10        |  |              |
|                    |                                                                                                       |            |   |   |           |           |           |  |              |
| <b>Итого часов</b> |                                                                                                       | <b>108</b> |   |   | <b>16</b> | <b>20</b> | <b>72</b> |  | <b>зачет</b> |

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

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

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

### **Вопросы для зачета**

1. Каковы проблемы использования допинга в спорте?
2. Какие вещества и методы, запрещенные вне соревнований, могут быть использованы в качестве допинга?

3. Какова история использования допинга?
4. Как проводится соревновательный и внесоревновательный антидопинговый контроль?
5. Какие особенности имеют антидопинговые лаборатории?
6. Как можно познакомиться со списком запрещенных веществ и методов?
7. Каковы причины, вызывающие стремление использовать допинг?
8. Каков общий механизм действия допинга?
9. Какие вещества, запрещены в отдельных видах спорта?
10. Как проводится выбор спортсмена для допинг-контроля, забор биоматериалов, транспортировка проб, оформление протокольных документов? (Наиболее частые ошибки)
11. Как получить разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга?
12. Что означает «Антидопинговый контроль как система биохимико-правовых мероприятий»?
13. Какова процедура забора и транспортировки биопроб?
14. Как должна проводиться профилактика применения допинга в спорте?
15. Каковы основные виды осложнений после длительного применения спортсменами анаболических стероидов?
16. Какова процедура забора и транспортировки биопроб?
17. Как проводится внесоревновательный антидопинговый контроль?

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

**1) Основная литература:**

1. Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культуры»: Рек. Умс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / под ред. А.В. Смоленского. - М.: Academia, 2015. - 319 с.: табл.



2. Федотова В.Г. Допинг и противодействие его применению в спорте: учеб. -метод. пособие / В.Г. Федотова, Е.В. Федотова; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка.: [МГАФК], 2010. - 172 с.: ил.

## **2) Дополнительная литература:**

1. Бадрак К.А. Допинг в спорте как проблема нравственности / К.А. Бадрак // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - N 1. - С. 70-72.
2. Бадрак К.А. Теоретические и практические подходы в области противодействия допингу в спорте / Бадрак К.А., Калишевич С.Ю., Гончаров О.В. // Адаптивная физическая культура. - 2013. - N 1 (53). - С. 19-22.
3. Бадрак К.А. Проблема антидопингового образования в молодежной среде / К.А. Бадрак // Вестн. спортив. науки. - 2010. - N 1. - С. 55-57.
4. Барабанова В. Б. Допинг в спорте как социальная проблема //Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – №. 11. – С. 176-178.
5. Внимание: допинг! Это важно знать каждому спортсмену: справ. пособие / [Департамент физ. культуры и спорта г. Москвы], [Центр инновац. спортив. технологий Москомспорта]. - М., 2007. - 128 с.: табл.
6. Грецов А.Г. Методика профилактики допинга среди молодых спортсменов / Грецов А.Г. // Адаптивная физическая культура. - 2011. - N 2 (46). - С. 16-18.
7. Журавлева А.И. Антидопинговый контроль в спорте / А.И. Журавлева // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. - 2013. - N 11. - С. 11-19.

8. Журавлева А.И. Антидопинговый контроль в спорте / А.И. Журавлева // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. - 2014. - N 2. - С. 4-10.
9. Запрещенный список - 2015: Всемир. антидопинговый кодекс : междунар. стандарт / Рос. антидопинговое агентство "РУСАДА". - [Б. м.: б. и., 2015]. - 15 с.
10. Каменков В.С. Право о допинге в спорте / Каменков Виктор Сергеевич // Спорт: экономика, право, управление. - 2014. - N 1. - С. 20-24.
11. Михайлова Т.В. Допинг в спорте как социальная проблема / Т.В. Михайлова // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2009. - N 7. - С. 66-72.
12. Общероссийские антидопинговые правила: утв. приказом Минспора России от 2 окт. 2012 г. N 267 // Сборник официальных документов и материалов. - 2012. - N 11. - С. 28-73.
13. Процедура допинг-контроля : права и обязанности спортсменов // Вестн. Федер. агентства по физ. культуре и спорту. - 2006. - N 2. - С. 123-128.
14. Современные аспекты допинг-контроля / Л.В. Остапенко [и др.] // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2009. - N 2. - С. 21-24.
15. Современные подходы к профилактике допинга в спорте / Шелков О.М. [и др.] // Адаптивная физическая культура. - 2014. - N 3 (59). - С. 6-7.

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

1. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
2. <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
3. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

– программное обеспечение дисциплины:

1. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15

2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30

3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30

4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

– Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.

– Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.

– Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.

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

– Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.

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

– «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.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 с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Б1.О.24 «Основы антидопингового обеспечения» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр - 1, 2 потоки, 8 семестр - 3 поток.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

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

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                      | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Контрольная работа по разделу(модулю) «Проблемы, связанные с использованием допинга»          | 4 неделя                                             | 10                         |
| 2 | Письменная работа по разделу «Список запрещенных веществ и методов в соревновательный период» | 8 неделя                                             | 15                         |
| 3 | Письменная работа по теме «Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта»                    | 10 неделя                                            | 15                         |
| 4 | Презентация по теме «Общий механизм действия допинга»                                         | 12-15 неделя                                         | 15                         |

|   |                                                                                                            |                    |                   |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|
| 5 | Письменная работа «Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга» | 16-17 неделя       | 15                |
| 6 | Посещение занятий                                                                                          | В течение семестра | 10                |
| 7 | зачет                                                                                                      |                    | 20                |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                               |                    | <b>100 баллов</b> |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

|   | Виды текущего контроля успеваемости                  | Максимальное количество баллов |
|---|------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1 | Контрольная работа по теме пропущенного занятия      | 5                              |
| 2 | Выступление на семинаре по теме пропущенного занятия | 10                             |
| 3 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия      | 5                              |
| 4 | Написание реферата по теме пропущенного занятия      | 15                             |
| 5 | Презентация по теме пропущенного занятия             | 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, 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      |

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 спортивной медицины**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.24 «Основы антидопингового обеспечения»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7 семестр - 1, 2 потоки, 8 семестр - 3 поток.

**3. Цель освоения дисциплины:** «Основы антидопингового обеспечения» являются ознакомление обучающихся с:

- основами антидопингового обеспечения;
- современными методами исследования, применяемыми в антидопинговом контроле;
- освоение знаний по действию допинга на организм спортсмена;
- обучение обучающихся комплексу теоретических знаний в области антидопингового обеспечения и методов использования разрешенных препаратов в спортивной деятельности.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                 | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                                                             | 2                                                                                              | 3                                              | 4                              | 5                              |
| ОПК-8.                                                        | Способен проводить работу по предотвращению применения допинга                                 | 7                                              | 7                              | 8                              |
| ОПК-8.1.                                                      | Знает международные стандарты и правила в области противодействия применению допинга в спорте; | 7                                              | 7                              | 8                              |
| ОПК-8.2.                                                      | Знает антидопинговое законодательство Российской Федерации;                                    | 7                                              | 7                              | 8                              |
| ОПК-                                                          | Знает содержание и организацию                                                                 | 7                                              | 7                              | 8                              |



|           |                                                                                                                         |   |   |   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 8.3.      | антидопинговых мероприятий;                                                                                             |   |   |   |
| ОПК-8.4.  | Знает международные этические нормы в области противодействия применению допинга.                                       | 7 | 7 | 8 |
| ОПК-8.5.  | Умеет определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ;                                              | 7 | 7 | 8 |
| ОПК-8.6.  | Умеет планировать и проводить антидопинговые мероприятия;                                                               | 7 | 7 | 8 |
| ОПК-8.7.  | Умеет изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ.        | 7 | 7 | 8 |
| ОПК-8.8.  | Имеет опыт проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; | 7 | 7 | 8 |
| ОПК-8.9.  | Имеет опыт анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам;                        | 7 | 7 | 8 |
| ОПК-8.10. | Имеет опыт осуществления взаимодействия с антидопинговыми организациями                                                 | 7 | 7 | 8 |

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля)                                            | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|-----------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                       | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте. | 7       | 7       | 8       | 2                                                                                                                       | 2                         | 2                      |          |                                               |

|                    |                                                                                                       |            |   |   |           |           |           |  |              |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|---|-----------|-----------|-----------|--|--------------|
| 2                  | Список запрещенных веществ и методов.                                                                 | 7          | 7 | 8 |           | 2         | 5         |  |              |
|                    | Список запрещенных веществ и методов в соревновательный период                                        | 7          | 7 | 8 | 2         |           | 5         |  |              |
|                    | Вещества и методы, запрещенные вне соревнований                                                       | 7          | 7 | 8 |           | 2         | 5         |  |              |
| 3.                 | Антидопинговый контроль как система биохимико-правовых мероприятий                                    | 7          | 7 | 8 | 2         | 2         | 5         |  |              |
| 4.                 | Соревновательный и внесоревновательный антидопинговый контроль                                        | 7          | 7 | 8 | 2         | 2         | 5         |  |              |
| 5.                 | Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб.                                | 7          | 7 | 8 |           | 2         | 5         |  |              |
| 6.                 | Санкции. Профилактика применения допинга в спорте                                                     | 7          | 7 | 8 | 2         | 2         | 10        |  |              |
| 7.                 | Общий механизм действия допинга                                                                       | 7          | 7 | 8 | 2         | 2         | 5         |  |              |
| 8.                 | Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами-инвалидами анаболических стероидов | 7          | 7 | 8 |           | 2         | 10        |  |              |
| 9.                 | Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга                | 7          | 7 | 8 | 2         | 2         | 5         |  |              |
| 10                 | Список разрешенных препаратов. Допинг-лист ВАДА. Структура допинг-листа ВАДА                          | 7          | 7 | 8 | 2         |           | 10        |  |              |
|                    |                                                                                                       |            |   |   |           |           |           |  |              |
| <b>Итого часов</b> |                                                                                                       | <b>108</b> |   |   | <b>16</b> | <b>20</b> | <b>72</b> |  | <b>зачет</b> |

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



Гуманитарный Институт

Кафедра Истории физической культуры,  
спорта и олимпийского образования

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Б1.О.25 Спортивная дипломатия»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры Истории физической культуры,  
спорта и олимпийского образования  
Протокол № 19 от 26 апреля 2019 г.

Мельникова Наталия Юрьевна – доктор педагогических наук, профессор,  
заведующая кафедрой ИФКСиОО РГУФКСМиТ

Леонтьева Надежда Сергеевна – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ИФКСиОО РГУФКСМиТ

Трескин Алексей Валерьевич – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ИФКСиОО РГУФКСМиТ

Мельников Виталий Владимирович – кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры ИФКСиОО РГУФКСМиТ

Леонтьева Любовь Сергеевна – преподаватель кафедры ИФКСиОО  
РГУФКСМиТ

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины **Спортивная дипломатия** проследить закономерности процесса эволюции и современного состояния дипломатической деятельности в области спортивного и олимпийского движения, а также развития отечественной спортивной дипломатии, ее современных принципов, задач и тенденций.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина Спортивная дипломатия входит в Блок 1 обязательной части учебного плана по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Дисциплина органично связана с отдельными элементами ООП:

- базируется на изучении профессиональных дисциплин (модулей) / прохождении отдельных типов практики: История (история России, всеобщая история), История физической культуры и спорта, Педагогика, Психология / Тренерская практика;

- итоговая оценка уровня сформированности освоенных за период практики компетенций проводится в рамках процедуры государственной итоговой аттестации.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |

| 1     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3 | 4 | 5 |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| УК-3  | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде<br>УК-3.1. Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия<br>УК-3.2. Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе.<br>УК-3.3. Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.                        | 7 | 7 | 7 |
| ОПК-5 | Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения<br>ОПК-5.6. Знает: - основы регулирования взаимоотношений в спорте.<br>ОПК-5.11. Умеет: - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга. | 7 | 7 | 7 |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

##### очная форма обучения

| №  | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                                                | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                           |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1. | Спортивная дипломатия. Введение. Эволюция дипломатии спортивного и олимпийского движения. Нормативно-правовая база спортивной дипломатии. | 7       | 2                                                                                                                       | 8                         | 16                     |          |                                               |
| 2. | Организации и персоны в области спортивной дипломатии.                                                                                    | 7       | 2                                                                                                                       | 8                         | 14                     |          |                                               |

|                        |                                                                           |   |          |           |           |  |              |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---|----------|-----------|-----------|--|--------------|
|                        | Представительство и деятельность стран в МОК, АНОК, МСФ и т.д.            |   |          |           |           |  |              |
| 3.                     | Структура и функции спортивной дипломатии РФ. Международная деятельность. | 7 | 2        | 6         | 14        |  |              |
| <b>Итого часов: 72</b> |                                                                           |   | <b>6</b> | <b>22</b> | <b>44</b> |  | <b>зачет</b> |

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

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

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

### **Вопросы к зачету.**

1. Что изучает предмет «Спортивная дипломатия»?
2. Что составляет научно-теоретическую и методологическую основы изучения предмета?
3. Дайте определение понятию «дипломатия».
4. Дайте определение понятию «Спортивная дипломатия», ее особенности.
5. Происхождение дипломатической службы и ее место в системе понятий внешняя политика и дипломатия.
6. Назовите основные причины формирования спортивной дипломатии в отдельную форму международных отношений.
7. Сформулируйте основные цели и задачи спортивной дипломатии.
8. Основные тенденции в построении системы международных отношений в сфере ФКиС на рубеже XX – XXI веков.
9. Становление российской дипломатии и дипломатической службы. Задачи и структура Посольского приказа.
10. Дипломатическая документация сфере ФКиС.
11. Назовите международные организации в области ФКиС, основные функции.
12. Представительство РФ в международных спортивных объединениях.
13. МОК – высший орган управления МОД.
14. Возникновение и основные тенденции развития международного спортивного и олимпийского движения во второй половине XIX – начале XX вв.
15. Основные тенденции развития международного спортивного и олимпийского движения в первой половине XX в
16. Основные тенденции развития международного спортивного и олимпийского движения во второй половине XX в.

17. Государственная правовая политика в сфере борьбы с допингом.
18. Основные тенденции развития международного спортивного и олимпийского движения на современном этапе.
19. Состав нарушения антидопинговых правил.
20. Спортивное движение лиц с ограниченными возможностями.
21. Понятие спортивного и неспортивного поведения в соревновательной деятельности.
22. Свобода и ответственность. Проблема свободного выбора в спорте.
23. Приведите примеры использования Олимпийских игр в политических целях.
24. Проблемы профессиональной этики. Роль и значение этики для профессиональной деятельности специалиста по направлению «Физическая культура».
25. Кризисные явления в международном олимпийском движении. Приведите примеры. С чем они связаны?
26. Взаимосвязь олимпийского движения с социальными процессами в обществе.
27. Место российского спорта в системе международного спортивного и олимпийского движения.
28. Назовите проблемы и противоречия в мировом общественном развитии и их отражение в современном олимпизме.
29. Деятельность государственных и общественных организаций по развитию олимпийского движения в Российской Федерации.
30. Когда был создан Олимпийский комитет России? Каковы его задачи?
31. Олимпийская программа. Диалектика развития.
32. Олимпийские реформы в XX века. Расскажите о них.
33. Молодежь и олимпийское движение в третьем тысячелетии.
34. Какие модели функционирования и развития спорта Вы знаете? Кратко охарактеризуйте их.
35. Миссия и роль МОК в международном спортивном и олимпийском движении.
36. Права на Олимпийские игры и олимпийскую символику.
37. Комплектование МОК – право на избрание, процесс пополнения, выборы, признание и статус членов МОК.
38. Международные спортивные федерации и их основные функции
39. Международный спортивный арбитражный процесс.
40. Состав НОК. Миссия и роль НОК.
41. Разрешение споров, возникающих во время Олимпийских игр.
42. Назовите основные предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения.
43. Назовите основные типы городов, в которых прошли Игры Олимпиад. Дайте краткую характеристику каждого из типов.
44. Охарактеризуйте процесс выбора олимпийской столицы. Назовите его преимущества и недостатки.
45. Что входит в содержание понятий «Олимпизм», «Олимпийское движение», «Олимпийские игры»?



46. Деятельность государственных и общественных организаций по руководству Олимпийским движением в Российской Федерации.
47. Роль международных спортивных федераций в олимпийском движении.
48. Паралимпийский комитет – какие функции он выполняет. Связь с соответствующими международными организациями.
49. Что Вы знаете о Международном Сурдлимпийском комитете и о Спецолимпиадах? Взаимодействие с МОК.
50. Деятельность Томаса Баха на посту президента МОК. Реформы, проведенные в олимпийском движении под его руководством.
51. Представительство российской спортивной общественности в МОК, АМСФ, АНОК.
52. Критерии для включения видов спорта, дисциплин и видов соревнований.
53. Становление советской дипломатической службы: ее отличительные черты и принципы. Роль первых наркомов иностранных дел РСФСР и СССР (Л.Д.Троцкого, Г. В. Чичерина и М.М.Литвинова) в создании советской дипломатической службы.
54. Особенности развития дипломатической службы СССР в 1940-1980-е годы.
55. Реформирование МИД РФ в 1990-е – 2000-е годы. Сравнительный анализ деятельности министров иностранных дел России: А.Козырева, Е.Примакова, И.Иванова, С.Лаврова.
56. Представительство Российской Федерации при международных организациях системы международного спортивного и олимпийского движения.
57. Принципы информационной деятельности дипломатической службы РФ, основные черты и источники дипломатической информации.
58. Правовой режим деятельности делегаций на международных спортивных мероприятиях.
59. Структура, стадии оформления и условия действия международных договоров.
60. Понятие и основные формы международных договоров.
61. Место дипломатической службы в системе государственной службы РФ и ее функции.
62. Прохождение дипломатической службы: понятие и особенности. Ротация дипломатических служащих РФ.
63. Типология и документальное оформление дипломатических бесед.
64. Государственная должность дипломатической службы РФ и порядок ее замещения.
65. Дипломатические ранги: понятие и действующая система в РФ.
66. Определение и цели дипломатических контактов. Типология дипломатических контактов.
67. Внутригосударственные органы внешних отношений РФ. Внешнеполитический механизм РФ.
68. Задачи, функции и структура министерства иностранных дел Российской Федерации.

69. Процедура установления дипломатических отношений. Венская конвенция 1961 г. о статусе и функциях дипломатических представительств.
70. Дипломатический протокол: исторические традиции и современные тенденции.

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

### **а) Основная литература:**

1. Алексеев С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт» / под ред. д.ю.н., проф. П.В. Крашенинникова. Изд. 3-е, перераб. и доп. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2012. — 1055 с.
2. Имиджевая стратегия России в контексте мирового опыта / под ред. И.А. Василенко ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Фак. политологии, Каф. рос. политики. - М.: Междунар. отношения, 2013. - 359 с.: ил. 261241
3. История физической культуры и спорта: учебник/ Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. ; под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой. — 2-е изд. с измен. и дополн. — М.: Спорт, 2017. — 432 с.: ил.
4. Регламент Спортивного арбитража при Торгово-промышленной палате Российской Федерации / Правовой сайт КонсультантПлюс — [Электронный ресурс].

### **б) Дополнительная литература:**

1. Кузин В.В., Кутепов М.Е. Национальное законодательство о физической культуре и спорте: Хрестоматия. — 2-е изд., перераб. и дополн.— М.: Физкультура и спорт, 2006. — 600 с.
2. История физической культуры и спорта. Антология. — М.: ООО «ИД «Русь-Олимп», 2010.
3. История физической культуры и спорта. Антология. Книга 2. — М.: ООО «ИД «Русь-Олимп», 2011.
4. Кузин В. В., Кутепов М. Е., Холодняк Д. Г. Международный Спортивный арбитражный суд: нормативно-правовое регулирование и опыт деятельности // Спортивный арбитраж. — М.: «Физкультура, образование, наука», 1996. — С. 35—57. — 165 с. — ISBN 5-89022-039-X.
5. Кузин В. В., Бриллиантова А. М., Кутепов М. Е. Международный спортивный арбитраж. — М.: «СпортАкадемПресс», 2002. — 452 с. — ISBN 5-8134-0115-6.
6. Любимов, А.П. Конституция Российской Федерации в таблицах и схемах / Любимов Алексей Павлович. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Экзамен, 2004. - 174 с.: табл.
7. Международное право : учеб. для судентов вузов, обучающихся по

специальности 030501, для курсантов и слушателей образовательных учреждений высш. проф. образования МВД России : рек. М-вом образования РФ : Доп. М-вом внутренних дел РФ : рек. УМО "Проф. учеб." / под ред. К.К. Гасанова. - М.: Юнити: Закон и право, 2009. - 407 с.

8. Олимпийская хартия. Пер. с англ. - М.: Сов. Спорт, 1996.

9. Паралимпийский спорт : норматив. правовое регулирование и метод. регулирование / авт.-сост. А.В. Царик. - М.: Сов. спорт, 2010. - 1271 с.: ил., табл.

10. Паршикова Н.В., Виноградов П.А. Нормативно-правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: Документы и материалы (2008 – 2011 годы) / под общей редакцией В.Л. Мутко. – М.: Советский спорт, 2012. – 1183 с.

11. Протопопов, А.С. История международных отношений и внешней политики России : 1648-2005 : учеб. для студентов вузов обучающихся по направлениям подгот. бакалавров и магистров "История", "Регионоведение", "Междунар. отношения" и аналогич. специальностям подгот. дипломир. специалистов : доп. М-вом образования РФ / А.С. Протопопов, В.М. Козьменко, Н.С. Елманова ; под ред. А.С. Протопопова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Аспект пресс, 2008. - 399 с.

12. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года / Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р // Правовой сайт КонсультантПлюс – [Электронный ресурс].

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

Ассоциация национальных олимпийских комитетов официальный сайт <https://www.anocolympic.org/>

Международная олимпийская академия официальный сайт [www.ioa.org.gr](http://www.ioa.org.gr)

Международный Олимпийский Комитет официальный сайт [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

МИД России официальный сайт [www.mid.ru](http://www.mid.ru).

Олимпийский комитет России официальный сайт [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) официальный сайт [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

Основополагающий акт Россия – НАТО (см. на сайте [www.nato.org](http://www.nato.org)).

«Российско-американские отношения на рубеже веков». Доклад рабочей группы СВОП, 2000 г. (см. сайт СВОП [www.svor.ru](http://www.svor.ru) ).

РУСАДА официальный сайт [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

Спортивный арбитражный суд официальный сайт [www.tas-cas.org](http://www.tas-cas.org)

Хартия европейской безопасности. (см. на сайте [www.osce.org](http://www.osce.org)).

Соглашение о партнерстве и сотрудничестве РФ-ЕС (см. на сайте [www.europa.eu.int](http://www.europa.eu.int)).

Центральная олимпийская академия (ЦОА) официальный сайт <http://coa.sportedu.ru/>

Официальные сайты МСФ, сайты федераций РФ по видам спорта

Официальные сайты Национальных олимпийских комитетов, Оргкомитетов Олимпийских Игр, Всемирных Универсиад, Региональных игр, юношеских Олимпийских игр, Чемпионатов мира по видам спорта  
Официальные сайты периодической печати в области физической культуры и спорта

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

– программное обеспечение дисциплины:

1. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)
- БМСИ (Библиотека международной спортивной информации) - электронная библиотека по спортивной тематике - [bmsi.ru](http://bmsi.ru)
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)
- Электронно-библиотечная система IPRbooks - [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)
- Электронно-библиотечная система Znanium.com - [znanium.com](http://znanium.com)
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - [school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru)
- Российская государственная библиотека - [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Федеральный портал "Российское образование" - [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

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

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

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Спортивная дипломатия»**

**для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса,  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес  
**очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачет.

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

1 поток

|    | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|----|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1. | Устный опрос 1 Эволюция дипломатии спортивного и олимпийского движения. | 5                                                                 | 6                          |
| 2. | Устный опрос 2 Организации и персоны в                                  | 8                                                                 | 6                          |

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

|     |                                                                                   |       |                   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|
|     | области спортивной дипломатии.                                                    |       |                   |
| 3.  | Устный опрос 3 Структура и функции спортивной дипломатии РФ.                      | 11    | 6                 |
| 4.  | Письменный опрос 1 Нормативно-правовая база спортивной дипломатии.                | 6     | 9                 |
| 5.  | Письменный опрос 2 Представительство и деятельность стран в МОК, АНОК, МСФ и т.д. | 9     | 9                 |
| 6.  | Письменный опрос 3 Международная деятельность РФ в области спортивной дипломатии. | 12    | 9                 |
| 7.  | Тест                                                                              | 16    | 10                |
| 8.  | Доклад, презентация                                                               | 6-15  | 10                |
| 9.  | Реферат                                                                           | 10-16 | 15                |
| 10. | Зачет                                                                             | 17    | 20                |
|     | <b>ИТОГО</b>                                                                      |       | <b>100 баллов</b> |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b> | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|---|--------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Тест                                       | 10                                |
| 2 | Доклад, презентация                        | 10                                |
| 3 | Реферат                                    | 15                                |
| 4 | Тезисы (конспекты лекций)                  | 9                                 |
|   |                                            |                                   |

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

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

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

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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

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

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



Гуманитарный Институт

Кафедра Истории физической культуры,  
спорта и олимпийского образования

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**«Б1.О.25 Спортивная дипломатия»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.



Москва – 2019 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет **2** зачетных единицы, 72 ч.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7 семестр

3. **Цель освоения дисциплины:** проследить закономерности процесса эволюции и современного состояния дипломатической деятельности в области спортивного и олимпийского движения, а также развития отечественной спортивной дипломатии, ее современных принципов, задач и тенденций. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде; ОПК-5 Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.

5. **Краткое содержание дисциплины:**

#### Очная форма обучения

| №  | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                                                | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                           |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1. | Спортивная дипломатия. Введение. Эволюция дипломатии спортивного и олимпийского движения. Нормативно-правовая база спортивной дипломатии. | 7       | 2                                                                                                                       | 8                         | 16                     |          |                                               |
| 2. | Организации и персоны в области спортивной дипломатии. Представительство и деятельность                                                   | 7       | 2                                                                                                                       | 8                         | 14                     |          |                                               |

|                        |                                                                           |   |          |           |           |  |              |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---|----------|-----------|-----------|--|--------------|
|                        | стран в МОК, АНОК, МСФ и т.д.                                             |   |          |           |           |  |              |
| 3.                     | Структура и функции спортивной дипломатии РФ. Международная деятельность. | 7 | 2        | 6         | 14        |  |              |
| <b>Итого часов: 72</b> |                                                                           |   | <b>6</b> | <b>22</b> | <b>44</b> |  | <b>зачет</b> |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики баскетбола**

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

### **Б1.О.26.01 «БАСКЕТБОЛ»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в баскетболе; Спортивная подготовка в волейболе; Спортивная подготовка в гандболе; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта; Спортивная подготовка в компьютерном спорте; Спортивная подготовка в теннисе; Спортивная подготовка в футболе; Спортивная подготовка в хоккее; Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге; Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте; Спортивная подготовка в единоборствах; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта; Спортивная подготовка в фехтовании; Спортивная подготовка в современном пятиборье и восточных боевых искусствах; Спортивная подготовка в гимнастике; Спортивная подготовка в грибном и парусном спорте; Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и керлинге; Спортивная подготовка в легкой атлетике; Спортивная подготовка в лыжном спорте; Спортивная подготовка в танцевальном спорте; Спортивная подготовка в спортивном и синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло; Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры  
**Теории и методики баскетбола**  
**Протокол № 1 от «29» августа 2019 г.**

***Составители:***

Лосева Ирина Владимировна – к.п.н., доцент кафедры ТиМ баскетбола РГУФКСМиТ;  
Никонов Дмитрий Николаевич – старший преподаватель кафедры ТиМ баскетбола  
РГУФКСМиТ.

### 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Баскетбол» является формирование готовности студентов к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, овладение знаниями, умениями и навыками целенаправленного применения средств и методов баскетбола на тренировочных занятиях с занимающимися и спортсменами. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины «Баскетбол» блока Б1 обязательной части составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Дисциплина «Баскетбол» тесно связана с большинством дисциплин ОПОП: анатомией, физиологией, биомеханикой, гигиеной, педагогикой, психологией, основами теории физической культуры, спортивной медициной и другими. Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения дисциплины будут использованы обучающимися при освоении других двигательных дисциплин.

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

В процессе изучения дисциплины, обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками, обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения данной образовательной программы.

| Шифр компетенции                | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                                | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                              |                              |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
|                                 | Наименование компетенции/наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                          | Очная форма обучения (поток)                   | Очная форма обучения (поток) | Очная форма обучения (поток) |
| 1                               | 2                                                                                                                                                                                                                                     |                                                |                              |                              |
| <b>ОПК-1</b>                    | <i>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</i> | <i>1 семестр</i>                               | <i>1 семестр</i>             | <i>2 семестр</i>             |
| <i>ОПК-1.16<br/>Знает:</i>      | - содержание и правила оформления документов планирования для занятий баскетболом                                                                                                                                                     | <i>1 семестр</i>                               | <i>1 семестр</i>             | <i>2 семестр</i>             |
| <i>ОПК-1.24<br/>Умеет:</i>      | - определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов баскетбола;                                                                                                                                  | <i>1 семестр</i>                               | <i>1 семестр</i>             | <i>2 семестр</i>             |
| <i>ОПК-1.28<br/>Имеет опыт:</i> | - планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств баскетбола.                                                                                                                                     | <i>1 семестр</i>                               | <i>1 семестр</i>             | <i>2 семестр</i>             |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                  |                  |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| <b>ОПК-3</b>                              | <i>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i>                                                                                                                                                                      | <i>1 семестр</i> | <i>1 семестр</i> | <i>2 семестр</i> |
| ОПК-3.1.<br>ОПК-3.2<br>ОПК-3.3<br>ОПК-3.4 | <i>Знает:</i><br>-прикладное значение базовых видов спорта;<br>- классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) в баскетболе;<br>- средства, методы и приемы обучения игре в баскетбол;<br>- организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов баскетбола.                                              | <i>1 семестр</i> | <i>1 семестр</i> | <i>2 семестр</i> |
| ОПК-3.5<br>ОПК-3.6<br>ОПК-3.7<br>ОПК-3.8  | <i>Умеет:</i><br>- показывать наглядно и правильно выполнять баскетбольные упражнения;<br>- правильно подбирать средства и методы для проведения тренировочных занятий по баскетболу;<br>- осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами баскетбола;<br>- использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по баскетболу. | <i>1 семестр</i> | <i>1 семестр</i> | <i>2 семестр</i> |
| ОПК-3.9<br>ОПК-3.10<br>ОПК-3.11           | <i>Имеет опыт</i><br>:- технически правильного исполнения баскетбольных упражнений;<br>- участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по баскетболу;<br>- проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием элементов баскетбола.                                                                                                                                         | <i>1 семестр</i> | <i>1 семестр</i> | <i>2 семестр</i> |

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **3** зачетных единицы/ 108 часов на очной и заочной формах обучения.

##### **4.1. Тематическое планирование и содержание курса для студентов очной формы обучения**

Дисциплина «Баскетбол» включает следующие виды занятий: теоретические занятия (лекции) – 2 часа, практические занятия – 46 часа, 60 часов самостоятельной работы по изучаемым темам.

##### *4.1.1. Тематический план*

| №  | Раздел дисциплины (модуля)                                          | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|---------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                     | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия типа лекционного                                                                                                | Занятия типа семинарского | Самостоятельная работа |                                               |
| 1  | <b>Раздел: Общие основы баскетбола</b>                              | I       | I       | II      | 2                                                                                                                       | 2                         | 8                      | <b>Семестровый зачет</b>                      |
|    | Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола       | I       | I       | II      | 2                                                                                                                       | -                         | 4                      |                                               |
|    | Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире | I       | I       | II      | -                                                                                                                       | 2                         | 4                      |                                               |
| 2. | <b>Раздел 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе</b>        | I       | I       | II      | -                                                                                                                       | 16                        | 28                     |                                               |
|    | Тема: Характеристика игры                                           | I       | I       | II      | -                                                                                                                       | 2                         | 8                      |                                               |
|    | Тема: Техника баскетбола                                            | I       | I       | II      | -                                                                                                                       | 8                         | 12                     |                                               |
|    | Тема: Тактика баскетбола                                            | I       | I       | II      | -                                                                                                                       | 6                         | 8                      |                                               |
| 3. | <b>Раздел 3 Формирование навыков педагогического мастерства</b>     | I       | I       | II      | -                                                                                                                       | 22                        | 12                     |                                               |
|    | Тема: Методика обучения технике и тактике баскетбола                | I       | I       | II      | -                                                                                                                       | 22                        | 12                     |                                               |
| 4. | <b>Раздел 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу</b> | I       | I       | II      | -                                                                                                                       | 6                         | 12                     |                                               |

|                                                               |   |   |    |          |           |           |  |              |
|---------------------------------------------------------------|---|---|----|----------|-----------|-----------|--|--------------|
| Тема:<br>Современные<br>правила<br>баскетбола                 | I | I | II | -        | 4         | 8         |  |              |
| Тема: Методика<br>организации и<br>проведения<br>соревнований | I | I | II | -        | 2         | 4         |  |              |
| <b>Итого часов:</b>                                           |   |   |    | <b>2</b> | <b>46</b> | <b>60</b> |  | <b>зачет</b> |

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

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

Главной составной частью зачетно-экзаменационных требований, обязательным условиям допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию. Изучение курса завершается зачетом в конце изучения дисциплины.

### Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся зачетом

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

Текущий контроль успеваемости по дисциплине осуществляется посредством устного опроса, выполнения контрольных нормативов, демонстрации выполнения тактических приемов, разработки частей урока по методике обучения техники и тактики, судейства учебной игры или ее части, защиты подготовленного реферата, презентации, эссе. В зависимости от контингента и условий, демонстрация может осуществляться как самостоятельно на площадке, так и схематически на демонстрационной доске.

Самостоятельная работа студентов подразумевает ознакомление со специальной литературой, интернет-сайтами соответствующего содержания, а так же со специально-подготовленными пособиями, просмотром учебно-тренировочных занятий и матчей по баскетболу.

#### 5.1.1. Тематика рефератов, презентаций, эссе:

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Море;
2. История Олимпийского баскетбола;
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях
4. Современное состояние мирового баскетбола;
5. Современное состояние баскетбола в России;
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол;
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол;
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников;
9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу;
10. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года;
11. Методика обучения баскетболу;



12. Современные правила игры;
13. Методика организации и проведения соревнований;
14. Характеристика игры;
15. Тема по выбору студента (при обязательном согласовании с преподавателем по специальности).

#### 5.1.2. Контрольные упражнения по технической подготовке

##### *1. «Перемещения в защитной стойке»*

Описание:

Студент располагается в центре лицевой линии, по сигналу начинает выполнять перемещения в защитной стойке по заранее установленным фишкам и обозначенной траектории. Перемещения выполняются лицом, спиной вперед, правым и левым боком. Фиксируется время выполнения упражнения от начала движения до касания исходной фишки.

Условия:

Перемещения в защитной стойке выполняются с учетом установленных ОМУ (при перемещении нет фазы полета, ноги не скрещиваются).

##### *2. «Остановка двумя шагами при получении мяча и остановка двумя шагами после ведения мяча»*

Описание:

Студент располагается в центре лицевой линии, по сигналу обычным бегом двигается вперед, по повторному сигналу выполняет «автопас», ловит мяч и выполняет остановку двумя шагами, после чего демонстрирует поворот вперед/назад.

Условия:

Технические приемы остановка и повороты выполняются с учетом ОМУ (нарушение правила «пробежки»).

##### *3. «Ведение мяча»*

Описание:

Студент с мячом в руках располагается на середине центральной линии ноги в параллельной стойке. По сигналу ему необходимо выполнить скоростную обводку 6 конусов, переводя мяч с правой на левую руку. Движение выполняется туда и обратно.

Условия:

Необходимо выполнить ведение мяча без ошибок (нарушение правила «двойное ведение мяча», пронос мяча).

##### *4. Комплексное контрольное упражнение «Ведение мяча, бросок в кольцо с двух шагов»*

Описание:

Студент с мячом в руках располагается под 45° к кольцу за 3-х очковой линией. По сигналу начинает выполнять ведение мяча и бросок в кольцо.

Условия:

Упражнение выполняется с правой и левой стороны. Студент должен знать и уметь определить толчковую ногу и, бросающую мяч, руку. Необходимо не менее 1 раза забросить мяч в кольцо и не допустить ошибок, предусмотренных правилами игры.

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

##### 5.2.1. Перечень контрольных вопросов к зачету

1. Возникновение баскетбола. Первые правила и соревнования.
2. Баскетбол на Олимпийских играх (краткий экскурс).
3. ФИБА, ФИБА-Европы и РФБ – органы управления развитием баскетбола в мире и в России.
4. Правила игры баскетбол.

5. Спортивные достижения советских и российских баскетболистов.
6. Характеристика мини-баскетбола.
7. Классификация техники игры.
8. Методика обучения технике игры.
9. Классификация тактики игры.
10. Методика обучения тактике игры.
11. Оборудование и инвентарь баскетбольного зала.
12. Понятия «техника», «классификация техники» и «прием техники».
13. Анализ, примеры записи схем тактических действий (по заданию преподавателя).
14. Методика построения занятий по баскетболу, обеспечивающая предотвращение травматизма игроков.
15. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
16. Игровая площадка. Размеры и разметка.
17. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.
18. Игровая форма и экипировка.
19. Игровое время, периоды и дополнительные периоды.
20. Заброшенный мяч: когда он брошен и его цена.
21. Замена игроков.
22. Нарушения: Игрок или мяч за пределами площадки.
23. Ведение мяча, неправильное ведение мяча.
24. Нарушения: Пробежка.
25. Нарушения: 3 секунды.
26. Нарушения: Мяч, возвращенный в тыловую зону.
27. Нарушения: 8 секунд.
28. Нарушения: 24 секунды.
29. Нарушения: Помеха попаданию и помеха мячу при броске.
30. Фолы: Персональный, обоюдный, неспортивный, дисквалифицирующий, технический.
31. Пять фолов игрока, командные фолы, штрафные броски.
32. Методика ведения протокола игры в баскетболе.

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

### **а) Основная литература:**

1. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Пед. образование": рек. УМО по образованию в обл. подгот. пед. кадров / Д.И. Нестеровский. - 6-е изд., перераб. - М.: Academia, 2014. - 349 с.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Григорьева И.И., Черноног Д.Н. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса/ И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.

2. Зинин А.М. Тренер. Секреты мастерства. – М.: Издательство «Перо», 2017. – 222с.

3. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика. Вып. 5: (сб. лекций): учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / [авт.-сост. В.П. Черемисин]: Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [МГАФК], 2010. - 257 с.

4. Лепешкин В.А. Баскетбол: подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2011. - 98 с.

5. Лепешкин В.А. Баскетбол: подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 98 с.

6. Методические рекомендации и практические советы для судей по баскетболу: [учеб.-метод. пособие] / под ред. И.К. Латыпова. - М.: Наука, 2014. - 103 с.

7. Научные исследования в избранном виде спорта (баскетбол) [Электронный ресурс]: рабочая прогр. дисциплины: направление подгот. 49.03.01: профиль подгот.: "Физ. культура": квалификация (степень) выпускника - Акад. бакалавр: форма обучения - оч., заоч.: утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Костикова Л.В. [и др.]: 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., 2015

8. Программа подготовки начинающих судей по баскетболу / [подгот.: Дмитриев Ф.Б., Григорьев М.П., Латыпов И.К.]: Рос. федерация баскетбола. - М., 2013. - 30 с.

9. Пэйе Б. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных: [пер.с англ.] / Баррел Пэйе, Патрик Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 3251 с.

10. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура: доп. Умо по специальностям пед. образования / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 5-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 518 с.

11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол: в ред. приказа Минспорта Рос. от 23.07.2014 г. № 620 / М-во спорта РФ. - [М.]: [Сов. спорт], [2016]. - 25 с.

12. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Е.Р. Яхонтов: Федер. агентство по физ. культуре и спорту, С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, Высш. шк. тренеров по баскетболу. - 4-е изд., стер. - СПб.: [Олимп-СПб], 2008. - 134 с.

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

1. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.

2. [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru) – Официальный сайт РФБ

3. [www.fiba.com](http://www.fiba.com) – Сайт ФИБА

4. <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

5. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

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

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

➤ Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

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

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

### **Аппаратура и оргтехника:**

- Акустическая система активная Wharfedale Titan 12 Active;
- Видеокамера SONY BCR-CR42E;
- Видеомагнитофон и DVD рекордер;
- Интерактивная доска Smart Board 660;
- Комплект информационных универсальных табло для игровых видов спорта с системой подвеса;
- Компьютер комплектации «Стандарт» - (9 шт.);
- Компьютер комплектации «ФАЙЛ-СЕРВЕР»;

- Ноутбук – 3 штуки;
- Проектор Benq PB8263;
- Эквалайзер Berhringer FBQ;
- Экран Baronet 152\*203 MW.

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

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Спортивный комплекс РГУФКСМиТ:

| <b>Наименование вида спорта</b> | <b>Оснащенность специальных помещений для проведения занятий</b>                                              |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| баскетбол                       | Площадка 28х15м. Баскетбольные щиты с кольцами: 10 стационарных и 4 мобильных баскетбольные кольца, инвентарь |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **«Баскетбол»** для обучающихся **института спорта и физического воспитания 1 курса**, направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»**

**Профили:** Спортивная подготовка в баскетболе; Спортивная подготовка в волейболе; Спортивная подготовка в гандболе; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта; Спортивная подготовка в компьютерном спорте; Спортивная подготовка в теннисе; Спортивная подготовка в футболе; Спортивная подготовка в хоккее; Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге; Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте; Спортивная подготовка в единоборствах; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта; Спортивная подготовка в фехтовании; Спортивная подготовка современному пятиборью и восточных боевых искусствах; Спортивная подготовка в гимнастике; Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте; Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и керлинге; Спортивная подготовка в легкой атлетике; Спортивная подготовка в лыжном спорте; Спортивная подготовка в танцевальном спорте; Спортивная подготовка в спортивном и синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло; Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики баскетбола.**

Сроки изучения дисциплины (модуля): **1 семестр – 1, 2 потоки, 2 семестр – 3 поток**

Форма промежуточной аттестации: **зачёт**

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

| №                   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                    | Сроки проведения (1 или 2 сем) |                    | Максимальное количество баллов |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------|--------------------------------|
|                     |                                                                             | 1 сем                          | 2 сем              |                                |
| 1                   | Посещение занятий                                                           | Весь период                    | Весь период        | До 20                          |
| 2                   | Составление плана конспекта по, установленным преподавателем, задачам.      | В течении семестра             | В течении семестра | 5                              |
| 3                   | Проведение части занятия в соответствии с задачами и планом его проведения. | В течении семестра             | В течении семестра | 10                             |
| 4                   | Методическое занятие по правилам судейства                                  | 11 неделя семестра             | 11 неделя семестра | 5                              |
| 5                   | Тестирование по основам судейства (на примере учебной игры)                 | 13 неделя семестра             | 13 неделя семестра | 10                             |
| 6                   | Контрольное занятие: сдача нормативов по технике баскетбола                 | 15 неделя семестра             | 15 неделя семестра | 40                             |
| 7                   | Семинарское занятие: основы методики обучения технике баскетбола            | 17 неделя семестра             | 17 неделя семестра | 10                             |
| <b>Итого баллов</b> |                                                                             |                                |                    | <b>100</b>                     |
| <b>Зачет</b>        |                                                                             |                                |                    | <b>от 61-100</b>               |

### Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

|   | Виды текущего контроля успеваемости                           | Максимальное кол-во баллов |
|---|---------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия     | 5                          |
| 2 | Презентация по теме пропущенного занятия                      | 8                          |
| 3 | Подготовка плана-конспекта учебного занятия                   | 5                          |
| 4 | Участие в организации и проведении соревнований по баскетболу | 10                         |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

✓ Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

✓ Задания являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы баллов, набранных на других видах текущего контроля.

✓ По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Главной составной частью зачетно-экзаменационных требований, обязательным условиям допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию. Изучение дисциплины завершается зачетом.

#### Шкала итоговых 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      |

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 баскетбола**

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

**Б1.О.26.01 «БАСКЕТБОЛ»**

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

**Профили:** Спортивная подготовка в баскетболе; Спортивная подготовка в волейболе; Спортивная подготовка в гандболе; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта; Спортивная подготовка в компьютерном спорте; Спортивная подготовка в теннисе; Спортивная подготовка в футболе; Спортивная подготовка в хоккее; Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге; Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте; Спортивная подготовка в единоборствах; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта; Спортивная подготовка в фехтовании; Спортивная подготовка в современном пятиборье и восточных боевых искусствах; Спортивная подготовка в гимнастике; Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте; Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и керлинге; Спортивная подготовка в легкой атлетике; Спортивная подготовка в лыжном спорте; Спортивная подготовка в танцевальном спорте; Спортивная подготовка в спортивном и синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло; Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *очная*  
Год набора 2020 г.  
Москва – 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы/ 108 часов на очной форме обучения.**

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

*2.1. 1 семестр (1,2 потоки) и 2 семестр (3 поток) на очной форме обучения.*

**3. Целями освоения дисциплины (модуля) «Баскетбол»:**

- формирование готовности студентов к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта;
- овладение педагогическими знаниями, умениями и навыками;
- умение целенаправленно применять средства и методы баскетбола в педагогической деятельности.

*Дисциплина «Баскетбол» реализуется на русском языке.*

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

| Шифр компетенции                | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                                | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                              |                              |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
|                                 | Наименование компетенции/наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                          | Очная форма обучения (поток)                   | Очная форма обучения (поток) | Очная форма обучения (поток) |
| 1                               | 2                                                                                                                                                                                                                                     |                                                |                              |                              |
| <b>ОПК-1</b>                    | <i>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</i> | <i>1 семестр</i>                               | <i>1 семестр</i>             | <i>2 семестр</i>             |
| <i>ОПК-1.16<br/>Знает:</i>      | - содержание и правила оформления документов планирования для занятий баскетболом                                                                                                                                                     | <i>1 семестр</i>                               | <i>1 семестр</i>             | <i>2 семестр</i>             |
| <i>ОПК-1.24<br/>Умеет:</i>      | - определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов баскетбола;                                                                                                                                  | <i>1 семестр</i>                               | <i>1 семестр</i>             | <i>2 семестр</i>             |
| <i>ОПК-1.28<br/>Имеет опыт:</i> | - планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств баскетбола.                                                                                                                                     | <i>1 семестр</i>                               | <i>1 семестр</i>             | <i>2 семестр</i>             |



|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                  |                  |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| <b>ОПК-3</b>                                                          | <i>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i>                                                                                                                                                                      | <i>1 семестр</i> | <i>1 семестр</i> | <i>2 семестр</i> |
| <i>ОПК-3.1.</i><br><i>ОПК-3.2</i><br><i>ОПК-3.3</i><br><i>ОПК-3.4</i> | <i>Знает:</i><br>-прикладное значение базовых видов спорта;<br>- классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) в баскетболе;<br>- средства, методы и приемы обучения игре в баскетбол;<br>- организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов баскетбола.                                              | <i>1 семестр</i> | <i>1 семестр</i> | <i>2 семестр</i> |
| <i>ОПК-3.5</i><br><i>ОПК-3.6</i><br><i>ОПК-3.7</i><br><i>ОПК-3.8</i>  | <i>Умеет:</i><br>- показывать наглядно и правильно выполнять баскетбольные упражнения;<br>- правильно подбирать средства и методы для проведения тренировочных занятий по баскетболу;<br>- осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами баскетбола;<br>- использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по баскетболу. | <i>1 семестр</i> | <i>1 семестр</i> | <i>2 семестр</i> |
| <i>ОПК-3.9</i><br><i>ОПК-3.10</i><br><i>ОПК-3.11</i>                  | <i>Имеет опыт</i><br>:- технически правильного исполнения баскетбольных упражнений;<br>- участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по баскетболу;<br>- проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием элементов баскетбола.                                                                                                                                         | <i>1 семестр</i> | <i>1 семестр</i> | <i>2 семестр</i> |

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Курс дисциплины «Баскетбол» включает следующие виды занятий: теоретические занятия (лекции) – 2 часа, практические занятия – 46 часа, 60 часов самостоятельной работы по изучаемым темам для студентов **очной формы обучения**.

### 5.1. Тематическое планирование для очной формы обучения

| №  | Раздел дисциплины (модуля)                                          | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|---------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                     | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия типа лекционного                                                                                                | Занятия типа семинарского | Самостоятельная работа |                                               |
| 1  | <b>Раздел: Общие основы баскетбола</b>                              | I       | I       | II      | 2                                                                                                                       | 2                         | 8                      | <b>Семестровый зачет</b>                      |
|    | Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола       | I       | I       | II      | 2                                                                                                                       | -                         | 4                      |                                               |
|    | Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире | I       | I       | II      | -                                                                                                                       | 2                         | 4                      |                                               |
| 2. | <b>Раздел 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе</b>        | I       | I       | II      | -                                                                                                                       | 16                        | 28                     |                                               |
|    | Тема: Характеристика игры                                           | I       | I       | II      | -                                                                                                                       | 2                         | 8                      |                                               |
|    | Тема: Техника баскетбола                                            | I       | I       | II      | -                                                                                                                       | 8                         | 12                     |                                               |
|    | Тема: Тактика баскетбола                                            | I       | I       | II      | -                                                                                                                       | 6                         | 8                      |                                               |
| 3. | <b>Раздел 3 Формирование навыков педагогического мастерства</b>     | I       | I       | II      | -                                                                                                                       | 22                        | 12                     |                                               |
|    | Тема: Методика обучения технике и тактике баскетбола                | I       | I       | II      | -                                                                                                                       | 22                        | 12                     |                                               |
| 4. | <b>Раздел 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу</b> | I       | I       | II      | -                                                                                                                       | 6                         | 12                     |                                               |

|                     |                                                               |   |   |    |          |           |           |  |              |
|---------------------|---------------------------------------------------------------|---|---|----|----------|-----------|-----------|--|--------------|
|                     | Тема:<br>Современные<br>правила<br>баскетбола                 | I | I | II | -        | 4         | 8         |  |              |
|                     | Тема: Методика<br>организации и<br>проведения<br>соревнований | I | I | II | -        | 2         | 4         |  |              |
| <b>Итого часов:</b> |                                                               |   |   |    | <b>2</b> | <b>46</b> | <b>60</b> |  | <b>зачет</b> |

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики волейбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры теории и методики волейбола  
(наименование)

Протокол № 1 от «31» августа 2019 г.

Составители:

Булыкина Лариса Владимировна – к. пед. н., доцент, заведующий кафедрой,  
кафедра теории и методики волейбола

Ананьин Александр Сергеевич – к. пед. н., старший преподаватель, кафедра  
теории и методики волейбола

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

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины (модуля) "Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ" подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по волейболу.

Дисциплина (модуль) «Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ» реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины (модуля) «Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения: 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО и учебный план по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Дисциплина "Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ", является важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно взаимосвязана с дисциплинами гуманитарного и естественно-научного цикла, ориентирована на познание части культуры, являющейся специфическим фактором совершенствования естественных (природных) качеств и способностей человека, оптимизации физического развития и восстановления здоровья в целом.

В ходе освоения данной дисциплины студент приобретает знания о теоретических основах волейбола как средства для упрочения и сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности; методике проведения занятий волейболом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; составлении конспекта занятий по волейболу. В процессе



обучения студент приобретает навыки проведения занятий по обучению волейбола (в том числе прикладными, необходимыми в избранной профессии) и личный опыт выполнения упражнений.

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

| Шифр компетенции / код индикатора<br>(ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                     | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                                  | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                    | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                 | 3                                              | 4                              | 5                              |
| ОПК-1                                                            | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся различного пола и возраста.  | 1                                              | 1                              | 2                              |
| ОПК-1.16.                                                        | Знает содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС).                                                                                                                                       |                                                |                                |                                |
| ОПК–1.24.                                                        | Умеет определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС.                                                                                                                                 |                                                |                                |                                |
| ОПК-1.28.                                                        | Имеет опыт планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.                                                                                                                               |                                                |                                |                                |
| ОПК-3                                                            | Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. |                                                |                                |                                |
| ОПК - 3.1                                                        | Знает прикладное значение базовых видов спорта.                                                                                                                                                                                   |                                                |                                |                                |

|            |                                                                                                                                                      |  |  |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| ОПК – 3.2  | Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта.                                                              |  |  |
| ОПК – 3.3  | Знает средства, методы и приемы обучения БВС.                                                                                                        |  |  |
| ОПК – 3.4  | Знает организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС. |  |  |
| ОПК – 3.5  | Умеет показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС.                                                                                      |  |  |
| ОПК – 3.6  | Умеет правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС).                                |  |  |
| ОПК – 3.7  | Умеет осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС.                                                     |  |  |
| ОПК – 3.8  | Умеет использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.                                            |  |  |
| ОПК – 3.9  | Владеет техникой выполнения упражнений БВС.                                                                                                          |  |  |
| ОПК – 3.10 | Имеет опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.                                                                           |  |  |
| ОПК – 3.11 | Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.                                                    |  |  |

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) "Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ" составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часа, из которых 2 часа занятий лекционного типа, 46 часов занятий семинарского типа и 60 часов самостоятельной подготовки.

#### 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) |
|---|----------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|   |                            |         |                                                                                                                          |                                               |

|                        |                                                                                             | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |       |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|--------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-------|
| 1                      | Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий волейболом | 1       | 1       | 2       | 1                        |                           | 2                      |          |       |
| 2                      | Техника игры                                                                                | 1       | 1       | 2       |                          | 12                        | 12                     |          |       |
| 2.1                    | Основные понятия и классификация техники                                                    | 1       | 1       | 2       |                          | 2                         | 2                      |          |       |
| 2.2                    | Техника передачи мяча сверху                                                                | 1       | 1       | 2       |                          | 2                         | 2                      |          |       |
| 2.3                    | Техника передачи мяча снизу                                                                 | 1       | 1       | 2       |                          | 2                         | 2                      |          |       |
| 2.4                    | Техника нападения                                                                           | 1       | 1       | 2       |                          | 2                         | 2                      |          |       |
| 2.5                    | Техника блокирования                                                                        | 1       | 1       | 2       |                          | 2                         | 2                      |          |       |
| 2.6                    | Техника подачи                                                                              | 1       | 1       | 2       |                          | 2                         | 2                      |          |       |
| 3                      | Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе                               | 1       | 1       | 2       |                          | 20                        | 32                     |          |       |
| 3.1                    | Методика обучения приемам и технике игры в нападении                                        | 1       | 1       | 2       |                          | 10                        | 16                     |          |       |
| 3.2                    | Методика обучения приемам и технике защиты                                                  | 1       | 1       | 2       |                          | 10                        | 16                     |          |       |
| 4                      | Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу                            | 1       | 1       | 2       | 1                        | 10                        | 12                     |          |       |
| 4.1                    | Основные положения Правил соревнований                                                      | 1       | 1       | 2       |                          | 2                         | 2                      |          |       |
| 4.2                    | Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу                         | 1       | 1       | 2       |                          | 2                         | 4                      |          |       |
| 4.3                    | Методика судейства соревнований по волейболу                                                | 1       | 1       | 2       |                          | 2                         | 4                      |          |       |
| 4.4                    | Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу            | 1       | 1       | 2       |                          | 4                         | 2                      |          |       |
| 5                      | Волейбол в государственной системе физического воспитания                                   | 1       | 1       | 2       |                          |                           | 2                      |          |       |
| 6                      | Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)            | 1       | 1       | 2       |                          | 4                         |                        |          |       |
| Итого часов: 108 часов |                                                                                             |         |         |         | 2                        | 46                        | 60                     |          | зачет |

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) "Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ"**

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) "Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ"

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) "Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ".

### **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (для зачета) студентов**

1. Волейбол как эффективное средство оздоровления населения.
2. Волейбол в общеобразовательной школе.
3. Структура соревновательной деятельности в волейболе.
4. Содержание соревновательной деятельности в волейболе.
5. Требования соревновательной деятельности к личностным и психическим качествам волейболиста.
6. Физиологические показатели физической нагрузки волейболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в волейболе.
8. Классификации техники игры нападения.
9. Классификация техники игры защиты.
10. Специфика подготовки мест занятий на различных этапах подготовки волейболистов.
11. Требования к обеспечению безопасности занимающихся во время проведения занятий.
12. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
13. Формы организации и проведения занятий по волейболу.
14. Основные положения правил соревнований по волейболу.
15. Классификация международных и всероссийских соревнований по волейболу.

16. Основные документы планирования и проведения соревнований по волейболу.

17. Требования к подготовке протоколов соревнований по волейболу

18. Возрастные категории участников соревнований по волейболу.

19. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по волейболу.

20. Основные способы и системы проведения соревнований по волейболу.

21. Организация и судейство соревнований по волейболу.

Вопросы по правилам игры:

1. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
2. Игровое поле. Размеры, линии, зоны и места на площадке.
3. Стойки, сетка (высота), антенны и ленты.
4. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.
5. Игровая форма и экипировка.
6. Игровой формат. Набор очка, выигрыш партии и матча.
7. Начальная расстановка команды.
8. Позиции и позиционные ошибки.
9. Состояния игры: мяч в игре, мяч вне игры, мяч в площадке мяч «за».
10. Игра с мячом: удары команды, характеристика удара и ошибки при игре с мячом.
11. Мяч у сетки.
12. Подача (очередность, разрешение, выполнение, ошибки и «заслон»).
13. Блокирование и удары команды, ошибки.
14. Замены игроков и тайм-ауты.
15. Интервалы и смена площадок.
16. Игрок «либеро».

17. Поведение участников и санкции (шкала санкций).
18. Судьи (судейская бригада и судьи).
19. Жесты судей.
20. Методика ведения протокола игры.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) "Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ".**

- 1) Основная литература:

**Список основной и дополнительной литературы:**

**1) Основная литература:**

1) Булыкина Л.В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"], 2014. - 79 с.: рис.

2) Возникновение, развитие и эволюция волейбола [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Л.В. Булыкина, Н.Ю. Белова, В.Л. Свиридов, Е.В. Фомин .— М. : РГУФКСМиТ, 2018 .— 62 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/704880/info>

3) Суханов, А.В. Физическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс]: курс лекций по волейболу для студентов, обучающихся по направлениям: 49.03.01 «Физ. культура» профиль «Спортив. подготовка», «Спортив. подготовка в избр. виде спорта»; 44.03.01 «Пед. образование» / Н.Ю. Белова, А.С. Ефимов, А.В. Суханов .— М. : РГУФКСМиТ, 2019 .— 111 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/704879tmlID>

**2) Дополнительная литература:**

1) Анализ индивидуальных и групповых тактических действий в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль "Спортив. подгот." : по направлению 44.03.01 : рек. к изд. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Булыкина Л.В. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М., 2017.

2) Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.:

ил.

3) Булыкина Л.В. Факторы, влияющие на эффективность соревновательной деятельности волейболистов [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по волейболу для студентов ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль "Спортив. подгот." : по направлению 49.04.03, 44.03.01 : рек. к изд. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Булыкина Л.В., Григорьев В.А., Белов Г.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М., 2016.

4) Волейбол высшего уровня / Всерос. федерация волейбола. - М.: Олимпия: Человек, 2007. - 31 с.: ил.

5) Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография/ В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило.- М.: Спорт, 2019.-192 с.

6) Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.: ил.

7) Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : [учеб. пособие] / Клещев Ю.Н. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 189 с.: рис.

8) Кунянский В.А. Волейбол : практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.

9) Кунянский В.А. Волейбол: О судьях и судействе / Кунянский В.А.; ред. Савин М.В., Питерцев Ю.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 180 с.: табл.

10) Методика обучения блокированию [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль "Спортив. подгот." : рек. к изд. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Фомин Е.В. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М., 2015.

11) Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.

12) Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XIII Международной научно-практической конференции / под общ. Ред. К.п.н., доц А.В. Родина (г. Смоленск, 28-30 января 2019 года). - Смоленск, 2019. - 375 с.

13) Структура и содержание соревновательной деятельности в волейболе: монография / Л.В. Булыкина, А.С. Ананьин. - М.: Спортивная книга, 2019.- 100с.

14) Суханов А.В. Техничко-тактические особенности при обучении блокирования нападающих ударов в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов, обучающихся по направлениям: 49.04.03 «Спорт»; 49.03.01 «Физ. культура» профиль «Спортив. подготовка», «Спортив. подготовка в избр. виде спорта» / В.А. Григорьев, Е.В. Фомин, А.В.

Суханов .— М. : РГУФКСМиТ, 2019 .— 56 с. : ил. — Режим доступа <https://lib.rucont.ru/efd/704881>

15) Технология совершенствования скоростной подачи в волейболе: монография/ Л.В.Булыкина, А.В. Дворников. - М.: Спортивная книга, 2019.- 92с.

16) Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции/ [под ред. А.В. Сысоева, О.Н. Савинковой, И.В. Смольяновой]; ФГБОУ ВО "ВГИФК; УО "ВГУ имени П.М. Машерова"; ФФК УО "ГГУ им. Ф. Скорины". - Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2019.-536 с.

17) Фурманов А.Г. Волейбол: [учеб. пособие] / А.Г. Волейбол. - Минск: Современ. шк., 2009. - 227 с.: ил.

18) Волейбол: [учеб. для студентов вузов физ. культуры] / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 359 с.: ил.

19) Губа В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Родин, В.П. Губа .— М. : Советский спорт, 2009 .— 82 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0378-2 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/187007>

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

<http://www.volley.ru> официальный сайт ВФВ

<http://www.sportbox.ru> – официальный сайт спортивных телеканалов ВГТРК.

<http://www.ntvplus.ru> – официальный сайт телекомпании НТВ ПЛЮС

<http://www.eurosport.ru> и – официальный сайт русскоязычного отделения телеканала «Евроспорт»

<http://www.laola1.tv> – официальный медиа-партнер ФИВБ и ЕКВ

<http://www.fivb.org> - официальный сайт ФИВБ

4) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) "Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ", включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15

2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30

3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30

4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

– *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)
4. Информационно-правовое обеспечение – Гарант [www.garant.ru](http://www.garant.ru)
6. **Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) "Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ".**

Материально-техническое обеспечение включает в себя: организацию условий для проведения практических занятий, наличие необходимого технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

1. Мультимедийный класс: ауд. 54 (Д) СК, включающий специализированное оборудование: персональный компьютер с выходом в сеть Internet, экран, мультимедийный проектор, видеоплеер стандарта VHS, телевизор-видеомонитор, DVD-плеер, фотоаппарат (кинокамера), видеозаписи.

2. Учебные аудитории: аудитория № 54 (В) СК.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Спортивный комплекс РГУФКСМиТ:

| Наименование вида спорта | Оснащенность специальных помещений для проведения занятий |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>волейбол</b>          | Спортивный зал № 230 СК с 2-мя площадками 18х9 м          |
|                          | Мячи: волейбольные, набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный)  |
|                          | Макеты волейбольной площадки для занятий по тактике       |
|                          | Скамейка гимнастическая жесткая (длина – 2м; 4 м)         |
|                          | Гантели (вес: от 0,50 до 2.70 кг)                         |
|                          | Резиновые амортизаторы длинные различного сопротивления   |
|                          | Скакалки                                                  |
|                          | Корзины для мячей                                         |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) "Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ"

для обучающихся Института спорта и физического воспитания

1 курса, 1 поток, 2 поток

направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура»

направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ волейбола

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачет

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

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Посещение учебных занятий                                | Весь период                                                       | 18                         |
| 2 | Сдача контрольных нормативов                             | 14-17 неделя                                                      | 15                         |
| 3 | Правила соревнований по волейболу                        | 16 неделя                                                         | 15                         |
| 4 | Составление положения о соревнованиях по волейболу       | 5-7 неделя                                                        | 7                          |
| 5 | Судейство учебной игры                                   | 8-16 неделя                                                       | 10                         |
| 6 | Составление план - конспекта занятия                     | 5-6 неделя                                                        | 10                         |
| 7 | Проведение учебного занятия                              | 8-16 неделя                                                       | 10                         |
|   | Зачёт                                                    | 17 неделя                                                         | 15                         |
|   | <b>ИТОГО</b>                                             |                                                                   | <b>100 баллов</b>          |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

|   | Виды текущего контроля успеваемости                          | Максимальное кол-во баллов |
|---|--------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Составление план - конспекта занятия, пропущенного студентом | 5                          |
| 2 | Просмотр и анализ соревнований сборных команд РГУФКСМиТ      | 5                          |
| 3 | Написание реферата                                           | 5                          |
| 4 | Презентация по теме «История развития волейбола»             | 5                          |

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### 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      |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) "Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ"  
 для обучающихся Института спорта и физического воспитания  
 1 курса, 3 поток  
 направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура»  
 направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
 очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ волейбола  
 Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр  
 Форма промежуточной аттестации: зачет

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

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Посещение учебных занятий                                | Весь период                                                       | 18                         |
| 2 | Сдача контрольных нормативов                             | 39-41 неделя                                                      | 15                         |
| 3 | Правила соревнований по волейболу                        | 42 неделя                                                         | 15                         |
| 4 | Составление положения о соревнованиях по волейболу       | 30-32 неделя                                                      | 7                          |
| 5 | Судейство учебной игры                                   | 33-36 неделя                                                      | 10                         |
| 6 | Составление план - конспекта занятия                     | 29-31 неделя                                                      | 10                         |
| 7 | Проведение учебного занятия                              | 30-41 неделя                                                      | 10                         |
|   | Зачёт                                                    | 43 неделя                                                         | 15                         |
|   | <b>ИТОГО</b>                                             |                                                                   | <b>100 баллов</b>          |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

|   | Виды текущего контроля успеваемости                          | Максимальное кол-во баллов |
|---|--------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Составление план - конспекта занятия, пропущенного студентом | 5                          |
| 2 | Просмотр и анализ соревнований сборных команд РГУФКСМиТ      | 5                          |
| 3 | Написание реферата                                           | 5                          |
| 4 | Презентация по теме «История развития волейбола»             | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

#### 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 спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики волейбола**

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

**"Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ"**

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

Направленность (профиль): **«Спортивная подготовка в волейболе»**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) "Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ"**  
составляет 3 зачетных единицы.

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):**

*Очная форма обучения: 1 семестр – 1, 2 потоки; 2 семестр – 3 поток.*

**2. Цель освоения дисциплины (модуля) "Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ":**  
подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по волейболу.

Дисциплина (модуль) "Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ" реализуется на русском языке.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) "Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ":**

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть следующими компетенциями:

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                           | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                             |                        |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------|
|                  | наименование                                                                                                                                                                                                                     | Очная форма обучения                           | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1                | 3                                                                                                                                                                                                                                | 5                                              | 6                           | 7                      |
| ОПК-1            | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся различного пола и возраста. | 1 (1;2 потоки)<br>2 (3 поток)                  |                             | 4                      |
| ОПК-1.16.        | Знает содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС).                                                                                                                                      |                                                |                             | 4                      |
| ОПК–1.24.        | Умеет определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС.                                                                                                                                |                                                |                             |                        |



|              |                                                                                                                                                                                                                                          |  |          |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|
| ОПК-1.28.    | Имеет опыт планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.                                                                                                                                      |  |          |
| <b>ОПК-3</b> | <b>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.</b> |  | <b>4</b> |
| ОПК - 3.1    | Знает прикладное значение базовых видов спорта.                                                                                                                                                                                          |  | <b>4</b> |
| ОПК – 3.2    | Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта.                                                                                                                                                  |  |          |
| ОПК – 3.3    | Знает средства, методы и приемы обучения БВС.                                                                                                                                                                                            |  |          |
| ОПК – 3.4    | Знает организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.                                                                                     |  |          |
| ОПК – 3.5    | Умеет показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС.                                                                                                                                                                          |  |          |
| ОПК – 3.6    | Умеет правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС).                                                                                                                    |  |          |
| ОПК – 3.7    | Умеет осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС.                                                                                                                                         |  |          |
| ОПК – 3.8    | Умеет использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.                                                                                                                                |  |          |
| ОПК – 3.9    | Владеет техникой выполнения упражнений БВС.                                                                                                                                                                                              |  |          |
| ОПК – 3.10   | Имеет опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.                                                                                                                                                               |  |          |
| ОПК – 3.11   | Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.                                                                                                                                        |  |          |

#### **4. Краткое содержание дисциплины (модуля) "Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ":**

##### **Очная форма обучения**

| <b>№</b> | <b>Раздел дисциплины (модуля)</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> |
|----------|-----------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|          |                                   |                |                                                                                                                                 |                                                      |

|                               |                                                                                                    | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |              |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|--------------------------|---------------------------|------------------------|----------|--------------|
| 1                             | <b>Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий волейболом</b> | 1       | 1       | 2       | 1                        |                           | 2                      |          |              |
| 2                             | <b>Техника игры</b>                                                                                | 1       | 1       | 2       |                          | 12                        | 12                     |          |              |
| 2.1                           | Основные понятия и классификация техники                                                           | 1       | 1       | 2       |                          | 2                         | 2                      |          |              |
| 2.2                           | Техника передачи мяча сверху                                                                       | 1       | 1       | 2       |                          | 2                         | 2                      |          |              |
| 2.3                           | Техника передачи мяча снизу                                                                        | 1       | 1       | 2       |                          | 2                         | 2                      |          |              |
| 2.4                           | Техника нападения                                                                                  | 1       | 1       | 2       |                          | 2                         | 2                      |          |              |
| 2.5                           | Техника блокирования                                                                               | 1       | 1       | 2       |                          | 2                         | 2                      |          |              |
| 2.6                           | Техника подачи                                                                                     | 1       | 1       | 2       |                          | 2                         | 2                      |          |              |
| 3                             | <b>Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе</b>                               | 1       | 1       | 2       |                          | 20                        | 32                     |          |              |
| 3.1                           | Методика обучения приемам и технике игры в нападении                                               | 1       | 1       | 2       |                          | 10                        | 16                     |          |              |
| 3.2                           | Методика обучения приемам и технике защиты                                                         | 1       | 1       | 2       |                          | 10                        | 16                     |          |              |
| 4                             | <b>Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу</b>                            | 1       | 1       | 2       | 1                        | 10                        | 12                     |          |              |
| 4.1                           | Основные положения Правил соревнований                                                             | 1       | 1       | 2       |                          | 2                         | 2                      |          |              |
| 4.2                           | Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу                                | 1       | 1       | 2       |                          | 2                         | 4                      |          |              |
| 4.3                           | Методика судейства соревнований по волейболу                                                       | 1       | 1       | 2       |                          | 2                         | 4                      |          |              |
| 4.4                           | Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу                   | 1       | 1       | 2       |                          | 4                         | 2                      |          |              |
| 5                             | <b>Волейбол в государственной системе физического воспитания</b>                                   | 1       | 1       | 2       |                          |                           | 2                      |          |              |
| 6                             | <b>Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)</b>            | 1       | 1       | 2       |                          | 4                         |                        |          |              |
| <b>Итого часов: 108 часов</b> |                                                                                                    |         |         |         | 2                        | 46                        | 60                     |          | <b>зачет</b> |



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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики лыжного спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.26.03 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры теории и методики лыжного спорта  
Протокол № 1 от «2» сентября 2019 г.

Составители:

Баталов Алексей Григорьевич - кандидат педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой теории и методики лыжного спорта;

Сенатская Валентина Геннадьевна - старший преподаватель кафедры  
теории и методики лыжного спорта;

Бурдина Марина Евгеньевна - кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики лыжного спорта.

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Лыжные гонки» являются:

- овладение общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию лыжных гонок как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта;
- ознакомление с техникой и методикой начального обучения способам передвижения на лыжах: лыжные ходы, смена ходов, способы подъёмов, спусков, поворотов, торможений, прохождения неровностей;
- ознакомление с организацией и проведением занятий по лыжной подготовке оздоровительной направленности с учётом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся;
- ознакомление со спецификой организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий на лыжах в зимний период, в естественных природных условиях.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура» по профилям Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

Дисциплина «Лыжные гонки» относится к дисциплинам обязательной части.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим абитуриентам.

Освоение дисциплины «Лыжные гонки» необходимо как предшествующее изучению анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии, прохождению практики.

Специфика данной дисциплины предусматривает подготовку бакалавра к профессиональной деятельности преимущественно в естественных зимних природных условиях, в том числе неблагоприятных, иногда экстремальных, что необходимо учитывать при организации и проведении практических занятий.

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

| Шифр компетенции / код индикатора<br>(ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                           | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                                  | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                          | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                       | 3                                              | 4                              | 5                              |
| <b>ОПК-1</b>                                                     | <b>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b>   | <b>2</b>                                       | <b>2</b>                       | <b>1</b>                       |
| ОПК-1.16                                                         | Знает:<br>- содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС)                                                                                                                                        | 2                                              | 2                              | 1                              |
| ОПК-1.24                                                         | Умеет:<br>- определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов базовых видов спорта                                                                                                                 | 2                                              | 2                              | 1                              |
| ОПК-1.28                                                         | Имеет опыт:<br>- планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств базовых видов спорта                                                                                                               | 2                                              | 2                              | 1                              |
| <b>ОПК-3</b>                                                     | <b>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</b> | <b>2</b>                                       | <b>2</b>                       | <b>1</b>                       |
| ОПК-3.1                                                          | Знает:<br>- прикладное значение базовых видов спорта                                                                                                                                                                                    | 2                                              | 2                              | 1                              |
| ОПК-3.2                                                          | Знает:<br>- классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта                                                                                                                                            | 2                                              | 2                              | 1                              |
| ОПК-3.3                                                          | Знает:<br>- средства, методы и приемы обучения базовых видов спорта                                                                                                                                                                     | 2                                              | 2                              | 1                              |



|          |                                                                                                                                                                            |   |   |   |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| ОПК-3.4  | Знает:<br>- организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спорта | 2 | 2 | 1 |
| ОПК-3.5  | Умеет:<br>- показывать наглядно и правильно выполнять упражнения базовых видов спорта                                                                                      | 2 | 2 | 1 |
| ОПК-3.6  | Умеет:<br>- правильно подбирать средства и методы базовых видов спорта для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС)                                | 2 | 2 | 1 |
| ОПК-3.7  | Умеет:<br>- осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами базовых видов спорта                                                     | 2 | 2 | 1 |
| ОПК-3.8  | Умеет:<br>- использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по базовым видам спорта                                            | 2 | 2 | 1 |
| ОПК-3.9  | Владеет:<br>- техникой выполнения упражнений базовых видов спорта                                                                                                          | 2 | 2 | 1 |
| ОПК-3.10 | Имеет опыт:<br>- участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по базовым видам спорта                                                                           | 2 | 2 | 1 |
| ОПК-3.11 | Имеет опыт:<br>- проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств базовых видов спорта                                                    | 2 | 2 | 1 |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачётные 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) |
|----|------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                  | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1  | <b>Раздел 1: Зарождение и развитие лыжного спорта</b>            | 2       | 2       | 1       | 2                                                                                                                       | -                         | 1                      |          |                                               |
| 2  | Тема 1.1.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта | 2       | 2       | 1       | 2                                                                                                                       | -                         | 1                      |          |                                               |
| 3  | <b>Раздел 2: Экипировка лыжника, подготовка лыж</b>              | 2       | 2       | 1       | -                                                                                                                       | 2                         | 3                      |          |                                               |
| 4  | Тема 2.1.: Инвентарь лыжника                                     | 2       | 2       | 1       | -                                                                                                                       | 2                         | 1                      |          |                                               |
| 5  | Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника                                | 2       | 2       | 1       |                                                                                                                         |                           | 1                      |          |                                               |
| 6  | Тема 2.3.: Подготовка лыж                                        | 2       | 2       | 1       |                                                                                                                         |                           | 1                      |          |                                               |
| 7  | <b>Раздел 3: Основы техники передвижения на лыжах</b>            | 2       | 2       | 1       | -                                                                                                                       | 20                        | 10                     |          |                                               |
| 8  | Тема 3.1.: Классические и коньковые лыжные ходы                  | 2       | 2       | 1       | -                                                                                                                       | 4                         | 2                      |          |                                               |
| 9  | Тема 3.2.: Техника преодоления подъёмов                          | 2       | 2       | 1       | -                                                                                                                       | 4                         | 2                      |          |                                               |
| 10 | Тема 3.3.: Техника прохождения спусков и неровностей             | 2       | 2       | 1       | -                                                                                                                       | 4                         | 2                      |          |                                               |

|    |                                                                                        |   |   |   |   |    |    |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|----|----|--|--|
| 11 | Тема 3.4.: Техника способов торможения                                                 | 2 | 2 | 1 | - | 4  | 2  |  |  |
| 12 | Тема 3.5.: Повороты в движении и на месте                                              | 2 | 2 | 1 | - | 4  | 2  |  |  |
| 13 | <b>Раздел 4: Методика обучения способам передвижения на лыжах</b>                      | 2 | 2 | 1 | - | 20 | 11 |  |  |
| 14 | Тема 4.1.: Этапы обучения                                                              | 2 | 2 | 1 | - | 2  | 1  |  |  |
| 15 | Тема 4.2.: Методы и принципы обучения                                                  | 2 | 2 | 1 | - |    | 1  |  |  |
| 16 | Тема 4.3.: Подготовка мест занятий и организация обучения                              | 2 | 2 | 1 | - |    | 1  |  |  |
| 17 | Тема 4.4.: Методика начального обучения передвижению на лыжах                          | 2 | 2 | 1 | - | 4  | 1  |  |  |
| 18 | Тема 4.5.: Обучение лыжным ходам                                                       | 2 | 2 | 1 | - | 6  | 2  |  |  |
| 19 | Тема 4.6.: Обучение преодолению подъёмов, спусков и неровностей                        | 2 | 2 | 1 | - | 4  | 2  |  |  |
| 20 | Тема 4.7.: Обучение способам торможений и поворотов                                    | 2 | 2 | 1 | - | 4  | 2  |  |  |
| 21 | Тема 4.8.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма                     | 2 | 2 | 1 | - |    | 1  |  |  |
| 22 | <b>Раздел 5: Общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика</b>                   | 2 | 2 | 1 | - | 4  | 6  |  |  |
| 23 | Тема 5.1.: Этапы многолетней подготовки                                                | 2 | 2 | 1 | - | 2  | 1  |  |  |
| 24 | Тема 5.2.: Основы планирования тренировки                                              | 2 | 2 | 1 | - |    | 1  |  |  |
| 25 | Тема 5.3.: Средства тренировки                                                         | 2 | 2 | 1 | - |    | 1  |  |  |
| 26 | Тема 5.4.: Методы тренировки                                                           | 2 | 2 | 1 | - | 2  | 1  |  |  |
| 27 | Тема 5.5.: Показатели тренировочной нагрузки                                           | 2 | 2 | 1 | - |    | 1  |  |  |
| 28 | Тема 5.6.: Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки                     | 2 | 2 | 1 | - |    | 1  |  |  |
| 29 | <b>Раздел 6: Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения</b> | 2 | 2 | 1 | - | 10 | 6  |  |  |
| 30 | Тема 6.1.: Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения                | 2 | 2 | 1 | - | 4  | 1  |  |  |
| 31 | Тема 6.2.: Лыжная подготовка дошкольника                                               | 2 | 2 | 1 | - |    | 1  |  |  |
| 32 | Тема 6.3.: Лыжная подготовка школьников                                                | 2 | 2 | 1 | - | 4  | 1  |  |  |
| 33 | Тема 6.4.: Лыжная подготовка                                                           | 2 | 2 | 1 | - | 2  | 1  |  |  |

|    |                                                                                                                   |   |   |   |   |    |    |  |              |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|----|----|--|--------------|
|    | учащейся молодёжи и военнослужащих                                                                                |   |   |   |   |    |    |  |              |
| 34 | Тема 6.5.: Оздоровительно-спортивная деятельность лыжников старшего возраста                                      | 2 | 2 | 1 | - |    | 1  |  |              |
| 35 | Тема 6.6.: Использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации людей с ограниченными возможностями | 2 | 2 | 1 | - |    | 1  |  |              |
| 36 | <b>Раздел 7: Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах</b>                           | 2 | 2 | 1 | - | 6  | 6  |  |              |
| 37 | Тема 7.1.: Подготовка лыжных трасс                                                                                | 2 | 2 | 1 | - |    | 1  |  |              |
| 38 | Тема 7.2.: Классификация соревнований                                                                             | 2 | 2 | 1 | - |    | 1  |  |              |
| 39 | Тема 7.3.: «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»                                                       | 2 | 2 | 1 | - | 2  | 1  |  |              |
| 40 | Тема 7.4.: Общие требования к судейству соревнований                                                              | 2 | 2 | 1 | - |    | 1  |  |              |
| 41 | Тема 7.5.: Жеребьёвка участников и виды стартов                                                                   | 2 | 2 | 1 | - |    | 1  |  |              |
| 42 | Тема 7.6.: Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах                     | 2 | 2 | 1 | - | 4  | 1  |  |              |
| 43 | <b>Итого часов:</b>                                                                                               | 2 | 2 | 1 | 2 | 62 | 44 |  | <b>Зачёт</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.

### ***Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.***

1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта:
  - лыжные гонки.
2. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
3. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.
4. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
5. Технология смазки лыж и нанесения парафина.
6. Классификация способов передвижения на лыжах:
  - классические и коньковые лыжные ходы;
  - переходы с хода на ход;
  - способы подъёмов;
  - стойки спусков;
  - способы торможений;
  - способы поворотов в движении и на месте;
  - преодоление неровностей.
7. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
8. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения .
9. Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.
10. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
11. Основные дидактические принципы обучения.
12. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.

13. Специфичные требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.
14. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.
15. Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.
16. Требования к разработке плана-конспекта.
17. Начальное обучение владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.
18. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
19. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
20. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
21. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.
22. Лыжные гонки как циклический вид физкультурно-спортивной деятельности на выносливость.
23. Этапы многолетней подготовки: начальной подготовки, учебно-тренировочный (начальной и углубленной специализации), спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
24. Понятия о спортивной форме, взаимосвязь закономерностей ее фазового развития с планированием тренировки.
25. Основы периодизации годичного тренировочного макроцикла.
26. Основные, специальноподготовительные, общеподготовительные средства тренировки.
27. Соотношение различных средств на этапах многолетней подготовки и по периодам годичного макроцикла.
28. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие характер ее воздействия на организм.
29. Определение относительной интенсивности физической и физиологической нагрузок в лыжных гонках.
30. Общие принципы распределения тренировочной нагрузки по зонам интенсивности.
31. Общая характеристика методов тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, соревновательный, а также игровые и круговые формы тренировок.
32. Примерные показатели годового объема циклической нагрузки лыжника на этапе начальной подготовки.
33. Динамика годового объема циклической нагрузки (в км) в процессе многолетней подготовки.
34. Воспитание спортсмена как личности – главная задача всех этапов многолетней подготовки.
35. Роль личности педагога-тренера в нравственном воспитании. Взаимосвязь обучения, тренировки и воспитания.

36. Передвижение на лыжах – самое популярное и массовое средство двигательной активности населения России в зимнее время.
37. Оздоровительная эффективность занятий лыжами.
38. Простейшие упражнения на лыжах для дошкольников.
39. Государственная программа по лыжной подготовке для школьников 1-11-х классов.
40. Внеклассная и внешкольная работа с использованием лыж.
41. Лыжная подготовка учащейся молодежи и студентов основного и специального отделений, отделения спортивного совершенствования.
42. Использование занятий лыжами в физическом воспитании военнослужащих.
43. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.
44. Оценка физической подготовленности по системе Купера (в очках).
45. Возрастная градация участников соревнований среди лыжников старше 30 лет.
46. Использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию.
47. Специальные соревнования на лыжах для инвалидов различных категорий.
48. Требования к подготовке лыжных трасс в бесснежный период и с выпадением снега.
49. Понятия о лыжной трассе, дистанции, лыжне, трассе для классического и свободного стилей, схеме и профиле трассы.
50. Основные показатели рельефа лыжной трассы: высота, длина и крутизна подъёма/спуска, перепад высоты.
51. Особенности подготовки лыжных трасс для различного стиля передвижения.
52. Требования к рельефу лыжных трасс для оздоровительных целей и для лыжников-гонщиков разной квалификации.
53. Классификация соревнований по масштабу и спортивной значимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета и формы организации.
54. Требования к разработке «Календарного плана соревнований».
55. Основные разделы «Положения о соревнованиях».
56. Правила заполнения заявки и карточки участника.
57. Общие требования к судейству соревнований третьей категории.
58. Цель жеребьевки и методика проведения простейшей жеребьевки по карточкам.
59. Виды старта в соревнованиях по лыжным гонкам.
60. Расчет времени интервального старта по номеру участника.
61. Лыжные гонки как объективно оцениваемый вид спорта, причины отсутствия официальной регистрации рекордов.
62. Методика определения результатов соревнований, проводимых с интервальным стартом.

63. Особенности старта и определения результатов в лыжной гонке преследования с перерывом.
64. Специфика определения результатов в лыжном спринте, эстафете и в соревнованиях с общего старта.
65. Простейшие способы определения командных и индивидуальных результатов за серию стартов.
66. Специальные системы оценки результатов в соревнованиях лыжников-ветеранов.
67. Методика перерасчета результатов по возрастному коэффициенту.
68. Новые модели организации и проведения оздоровительных спортивно-развлекательных состязаний на лыжах.



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

### **1) Основная литература:**

1. Раменская, Т. И. Лыжные гонки : учебник : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Буки Веди, 2015. – 563 с.
2. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период : учебное пособие : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, М. Е. Бурдина. – М. : ТВТ Дивизион, 2015. – 144 с.
3. Лыжный спорт : учебник [Электронный ресурс] / А. Г. Баталов, Т. И. Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2013. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

### **2) Дополнительная литература:**

1. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебник : рек. УМО / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Флинта: Наука, 2004. – 319 с.
2. Раменская, Т.И. Лыжный спорт : учебное пособие : рек. УМО / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Физическая культура, 2005. – 224 с.
3. Фарбей, В. Вл. Практикум по лыжному спорту : учеб. – метод. пособие: рек. УМО / В. Вл. Фарбей, Г. В. Скорохватова, В. В. Фарбей ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 147 с.

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

1. <http://www.flgr.ru/> – сайт федерации лыжных гонок России.
2. <http://www.fis-ski.com/> – сайт международной федерации лыжного спорта.
3. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

*- программное обеспечение дисциплины:*

1. Операционная система – Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30.
3. Локальная антивирусная программа – Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

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

1. Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
2. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.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, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Комплекты лыжного инвентаря – лыжи, палки, ботинки, крепления.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Лыжные гонки»**

**для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса,  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

**очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного спорта

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр – 3 поток, 2 семестр – 1, 2 поток.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт 1 семестр – 3 поток, 2 семестр – 1, 2 поток.*

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

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                            | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Посещение лекционных и практических занятий                                                         | 1, 2 семестр                                                      | 7 баллов                   |
| 2 | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1. «Зарождение и развитие лыжного спорта» | 1, 2 семестр                                                      | 3 балла                    |

<sup>1</sup> В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

|    |                                                                                                                                                       |     |              |          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|----------|
| 3  | <b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2. «Экипировка лыжника, подготовка лыж»</b>                                              |     | 1, 2 семестр | 3 балла  |
| 4  | <b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3. «Основы техники передвижения на лыжах»</b>                                            |     | 1, 2 семестр | 3 балла  |
| 5  | <b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4. «Методика обучения способам передвижения на лыжах»</b>                                |     | 1, 2 семестр | 3 балла  |
| 6  | <b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5. «Общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика»</b>                             |     | 1, 2 семестр | 3 балла  |
| 7  | <b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6. «Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения»</b>           |     | 1, 2 семестр | 3 балла  |
| 8  | <b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7. «Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах»</b>          |     | 1, 2 семестр | 3 балла  |
| 9  | <b>Тесты действий «Имитация техники классических лыжных ходов на месте и в движении»</b>                                                              |     | 1, 2 семестр | 6 баллов |
|    | Попеременный двухшажный классический ход                                                                                                              | 2 б |              |          |
|    | Одновременный одношажный классический ход                                                                                                             | 2 б |              |          |
|    | Одновременный бесшажный классический ход                                                                                                              | 2 б |              |          |
| 10 | <b>Тесты действий «Имитация техники коньковых лыжных ходов на месте и в движении»</b>                                                                 |     | 1, 2 семестр | 6 баллов |
|    | Одновременный двухшажный коньковый ход (равнинный вариант)                                                                                            | 2 б |              |          |
|    | Одновременный полуконьковый ход                                                                                                                       | 2 б |              |          |
|    | Одновременный одношажный коньковый ход                                                                                                                | 2 б |              |          |
| 11 | <b>Разноуровневые задания в системе МООДУС по разработке «Плана-конспекта занятия по начальному обучению заданному способу передвижения на лыжах»</b> |     | 1, 2 семестр | 5 баллов |
| 12 | <b>Виртуальная лабораторная работа № 1 в системе МООДУС «Определение результатов индивидуальных соревнований»</b>                                     |     | 1, 2 семестр | 5 баллов |
| 13 | <b>Виртуальная лабораторная работа № 2 в системе МООДУС «Определение результатов эстафеты»</b>                                                        |     | 1, 2 семестр | 5 баллов |
| 14 | <b>Контрольная работа Методика проведения пробы «Руфье»</b>                                                                                           |     | 1, 2 семестр | 5 баллов |
| 15 | <b>Разноуровневые задания «Разработка примерной программы оздоровительных занятий для лыжников старшего возраста»</b>                                 |     | 1, 2 семестр | 5 баллов |

|    |                                                                                                                      |              |                   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|
| 16 | <b>Разноуровневые задания «Оценка физической подготовленности по очковой системе К. Купера»</b>                      | 1, 2 семестр | 5 баллов          |
| 17 | <b>Разноуровневые задания «Методика комплексной оценки физической подготовленности и двигательного возраста»</b>     | 1, 2 семестр | 5 баллов          |
| 18 | <b>Виртуальная лабораторная работа № 3 в системе МООДУС «Характеристика рельефа лыжных трасс по графику профиля»</b> | 1, 2 семестр | 5 баллов          |
| 19 | <b>Разноуровневые задания Разработка «Положения о соревнованиях»</b>                                                 | 1, 2 семестр | 5 баллов          |
| 20 | <b>Ролевая игра с системе МООДУС «Проведение жеребьевки соревнований»</b>                                            | 1, 2 семестр | 5 баллов          |
| 21 | <b>Ролевая игра с системе МООДУС «Обязанности главного секретаря и секретариата в день проведения соревнований»</b>  | 1, 2 семестр | 5 баллов          |
| 22 | <b>Зачёт</b>                                                                                                         | 1, 2 семестр | 5 баллов          |
| 23 | <b>ИТОГО</b>                                                                                                         |              | <b>100 баллов</b> |

**Примечания:**

1. К сдаче зачёта допускаются студенты, получившие не менее 56 баллов за выполнение программного материала по текущей успеваемости.
2. Студенты, успешно прошедшие дисциплину «Лыжные гонки», сдавшие все текущие отчёты по каждому самостоятельно выполненному заданию, оцениваемые по системе зачётных единиц на 61-95 баллов, могут получить автоматический зачёт, согласно шкале итоговых оценок успеваемости по дисциплине.

### 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, 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<br>ECTS | F | E | <b>D</b> | C | B | A |
|-------------------------|---|---|----------|---|---|---|

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики лыжного спорта**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.26.03 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

**1. Общая трудоёмкость дисциплины** составляет 3 зачётные единицы.

**2. Семестры освоения дисциплины:** 1 семестр – 3 поток, 2 семестр – 1, 2 поток очной формы обучения.

**3. Целями освоения дисциплины:** «Лыжные гонки» являются:

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

- ознакомление с техникой и методикой начального обучения способам передвижения на лыжах: лыжные ходы, смена ходов, способы подъёмов, спусков, поворотов, торможений, прохождения неровностей;

- ознакомление с организацией и проведением занятий по лыжной подготовке оздоровительной направленности с учётом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся;

- ознакомление со спецификой организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий на лыжах в зимний период, в естественных природных условиях.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                                                             | 2                                                                              | 3                                              | 4                              | 5                              |
| ОПК-1                                                         | Способен планировать содержание занятий с                                      | 2                                              | 2                              | 1                              |



|          |                                                                                                                                                                                                                                         |          |          |          |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
|          | <i>учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</i>                                             |          |          |          |
| ОПК-1.16 | Знает:<br>- содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС)                                                                                                                                        | 2        | 2        | 1        |
| ОПК-1.24 | Умеет:<br>- определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов базовых видов спорта                                                                                                                 | 2        | 2        | 1        |
| ОПК-1.28 | Имеет опыт:<br>- планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств базовых видов спорта                                                                                                               | 2        | 2        | 1        |
| ОПК-3    | <b>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
| ОПК-3.1  | Знает:<br>- прикладное значение базовых видов спорта                                                                                                                                                                                    | 2        | 2        | 1        |
| ОПК-3.2  | Знает:<br>- классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта                                                                                                                                            | 2        | 2        | 1        |
| ОПК-3.3  | Знает:<br>- средства, методы и приемы обучения базовых видов спорта                                                                                                                                                                     | 2        | 2        | 1        |
| ОПК-3.4  | Знает:<br>- организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спорта                                                              | 2        | 2        | 1        |
| ОПК-3.5  | Умеет:<br>- показывать наглядно и правильно выполнять упражнения базовых видов спорта                                                                                                                                                   | 2        | 2        | 1        |
| ОПК-3.6  | Умеет:<br>- правильно подбирать средства и методы базовых видов спорта для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС)                                                                                             | 2        | 2        | 1        |
| ОПК-3.7  | Умеет:<br>- осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами базовых видов спорта                                                                                                                  | 2        | 2        | 1        |
| ОПК-3.8  | Умеет:<br>- использовать существующие методики                                                                                                                                                                                          | 2        | 2        | 1        |

|                 |                                                                                                                                 |   |   |   |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|                 | <i>проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по базовым видам спорта</i>                                         |   |   |   |
| <i>ОПК-3.9</i>  | <i>Владеет:<br/>- техникой выполнения упражнений базовых видов спорта</i>                                                       | 2 | 2 | 1 |
| <i>ОПК-3.10</i> | <i>Имеет опыт:<br/>- участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по базовым видам спорта</i>                        | 2 | 2 | 1 |
| <i>ОПК-3.11</i> | <i>Имеет опыт:<br/>- проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств базовых видов спорта</i> | 2 | 2 | 1 |

## **5. Краткое содержание дисциплины: «Лыжные гонки»**

### **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) |
|----|-------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                   | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1  | <b>Раздел 1: Зарождение и развитие лыжного спорта</b>             | 2       | 2       | 1       | 2                                                                                                                       | -                         | 1                      |          |                                               |
| 2  | Тема 1.1.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта  | 2       | 2       | 1       | 2                                                                                                                       | -                         | 1                      |          |                                               |
| 3  | <b>Раздел 2: Экипировка лыжника, подготовка лыж</b>               | 2       | 2       | 1       | -                                                                                                                       | 2                         | 3                      |          |                                               |
| 4  | Тема 2.1.: Инвентарь лыжника                                      | 2       | 2       | 1       | -                                                                                                                       | 2                         | 1                      |          |                                               |
| 5  | Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника                                 | 2       | 2       | 1       |                                                                                                                         |                           | 1                      |          |                                               |
| 6  | Тема 2.3.: Подготовка лыж                                         | 2       | 2       | 1       |                                                                                                                         |                           | 1                      |          |                                               |
| 7  | <b>Раздел 3: Основы техники передвижения на лыжах</b>             | 2       | 2       | 1       | -                                                                                                                       | 20                        | 10                     |          |                                               |
| 8  | Тема 3.1.: Классические и коньковые лыжные ходы                   | 2       | 2       | 1       | -                                                                                                                       | 4                         | 2                      |          |                                               |
| 9  | Тема 3.2.: Техника преодоления подъёмов                           | 2       | 2       | 1       | -                                                                                                                       | 4                         | 2                      |          |                                               |
| 10 | Тема 3.3.: Техника прохождения спусков и неровностей              | 2       | 2       | 1       | -                                                                                                                       | 4                         | 2                      |          |                                               |
| 11 | Тема 3.4.: Техника способов торможения                            | 2       | 2       | 1       | -                                                                                                                       | 4                         | 2                      |          |                                               |
| 12 | Тема 3.5.: Повороты в движении и на месте                         | 2       | 2       | 1       | -                                                                                                                       | 4                         | 2                      |          |                                               |
| 13 | <b>Раздел 4: Методика обучения способам передвижения на лыжах</b> | 2       | 2       | 1       | -                                                                                                                       | 20                        | 11                     |          |                                               |
| 14 | Тема 4.1.: Этапы обучения                                         | 2       | 2       | 1       | -                                                                                                                       | 2                         | 1                      |          |                                               |
| 15 | Тема 4.2.: Методы и принципы обучения                             | 2       | 2       | 1       | -                                                                                                                       |                           | 1                      |          |                                               |
| 16 | Тема 4.3.: Подготовка мест занятий и организация обучения         | 2       | 2       | 1       | -                                                                                                                       |                           | 1                      |          |                                               |
| 17 | Тема 4.4.: Методика начального обучения передвижению на лыжах     | 2       | 2       | 1       | -                                                                                                                       | 4                         | 1                      |          |                                               |
| 18 | Тема 4.5.: Обучение лыжным ходам                                  | 2       | 2       | 1       | -                                                                                                                       | 6                         | 2                      |          |                                               |
| 19 | Тема 4.6.: Обучение преодолению подъёмов,                         | 2       | 2       | 1       | -                                                                                                                       | 4                         | 2                      |          |                                               |



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 тяжелоатлетических видов спорта  
им. А.С. Медведева**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
Б1.О.26.04 «ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры  
теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева  
Протокол № 4 от «25» сентября 2019 г.

Составители:

Громов Василий Андреевич, к.п.н., доцент кафедры теории и методики  
тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

Соловьев Василий Борисович, к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и  
методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

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

Целью освоения дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта» является формирование теоретических знаний и практических навыков по применению средств и методов тяжелоатлетических видов спорта в профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Тяжелоатлетические виды спорта» является одной из обязательных для изучения дисциплин модуля «Теория и методика обучения видам спорта» (Б1.О.26.04) РУП ФГОС ВО 3++ по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Изучение данной дисциплины тесно связано с такими дисциплинами, как Б1.О.21 «Теория и методика избранного вида спорта», Б1.В.09 «Спортивно-педагогическое совершенствование» в профессионально-прикладной части воспитания силовых способностей, базируется на взаимосвязи с дисциплинами Б1.О.07 «Анатомия человека» и Б1.О.05 «Физическая культура и спорт».

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

| Шифр компетенции / код индикатора<br>(ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                           | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                                  | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                   | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                | 3                                              | 4                              | 5                              |
| <b>ОПК-1</b>                                                     | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста   | 1                                              | 1                              | 2                              |
| <b>ОПК-1.16.</b>                                                 | Знает содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС)                                                                                                                                       | 1                                              | 1                              | 2                              |
| <b>ОПК-1.24.</b>                                                 | Умеет определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС                                                                                                                                 | 1                                              | 1                              | 2                              |
| <b>ОПК-1.28.</b>                                                 | Имеет опыт планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС                                                                                                                               | 1                                              | 1                              | 2                              |
| <b>ОПК-3</b>                                                     | Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | 1                                              | 1                              | 2                              |
| <b>ОПК - 3.1.</b>                                                | Знает прикладное значение базовых видов спорта                                                                                                                                                                                   | 1                                              | 1                              | 2                              |
| <b>ОПК - 3.2.</b>                                                | Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта                                                                                                                                           | 1                                              | 1                              | 2                              |
| <b>ОПК - 3.3.</b>                                                | Знает средства, методы и приемы обучения БВС                                                                                                                                                                                     | 1                                              | 1                              | 2                              |
| <b>ОПК - 3.4.</b>                                                | Знает организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.                                                                             | 1                                              | 1                              | 2                              |



|                    |                                                                                                                       |   |   |   |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| <b>ОПК – 3.5.</b>  | Умеет показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС-                                                       | 1 | 1 | 2 |
| <b>ОПК – 3.6.</b>  | Умеет правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС); | 1 | 1 | 2 |
| <b>ОПК – 3.7.</b>  | Умеет осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС                       | 1 | 1 | 2 |
| <b>ОПК – 3.8.</b>  | Умеет использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.             | 1 | 1 | 2 |
| <b>ОПК – 3.9.</b>  | Имеет опыт технически правильного исполнения упражнений БВС                                                           | 1 | 1 | 2 |
| <b>ОПК – 3.10.</b> | Имеет опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС                                             | 1 | 1 | 2 |
| <b>ОПК – 3.11.</b> | Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.                     | 1 | 1 | 2 |

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

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

##### очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины                                                                                                       | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                         | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
|   | <b>1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение</b>                                       | 1       | 1       | 2       | 2                                                                                                                       | -                         | 22                     |          |                                               |
| 1 | 1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта | 1       | 1       | 2       | 1                                                                                                                       | -                         | 10                     |          |                                               |
| 2 | 1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей       | 1       | 1       | 2       | 1                                                                                                                       | -                         | 12                     |          |                                               |
|   | <b>2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта</b>                                                   | 1       | 1       | 2       |                                                                                                                         | 38                        | 28                     |          |                                               |
| 3 | 2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги                                                                   | 1       | 1       | 2       |                                                                                                                         | 8                         | 4                      |          |                                               |
| 4 | 2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку                                                                         | 1       | 1       | 2       |                                                                                                                         | 6                         | 4                      |          |                                               |

|    |                                                                                                        |   |   |            |          |           |           |  |                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|------------|----------|-----------|-----------|--|------------------------|
|    | штанги от груди                                                                                        |   |   |            |          |           |           |  |                        |
| 5  | 2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь                                       | 1 | 1 | 2          |          | 4         | 2         |  |                        |
| 6  | 2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию                                                        | 1 | 1 | 2          |          | 2         | 2         |  |                        |
| 7  | 2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа                                                         | 1 | 1 | 2          |          | 2         | 2         |  |                        |
| 8  | 2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге                                                     | 1 | 1 | 2          |          | 2         | 2         |  |                        |
| 9  | 2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири                                               | 1 | 1 | 2          |          | 2         | 4         |  |                        |
| 10 | 2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гириями                                              | 1 | 1 | 2          |          | 4         | 2         |  |                        |
| 11 | 2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей                                       | 1 | 1 | 2          |          | 2         | 2         |  |                        |
| 12 | 2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища                                                 | 1 | 1 | 2          |          | 4         | 2         |  |                        |
| 13 | 2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса                                          | 1 | 1 | 2          |          | 2         | 2         |  |                        |
|    | <b>3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности</b> | 1 | 1 | 2          |          | <b>8</b>  | <b>10</b> |  |                        |
| 14 | 3.1. Комплексы упражнений с гантелями                                                                  | 1 | 1 | 2          |          | 2         | 2         |  |                        |
| 15 | 3.2. Комплексы упражнений с гириями                                                                    | 1 | 1 | 2          |          | 2         | 2         |  |                        |
| 16 | 3.3. Комплексы упражнений на тренажерах                                                                | 1 | 1 | 2          |          | 2         | 2         |  |                        |
| 17 | 3.4. Средства прикладной силовой подготовки                                                            | 1 | 1 | 2          |          | 2         | 4         |  |                        |
|    | <b>Итого:</b>                                                                                          |   |   | <b>108</b> | <b>2</b> | <b>46</b> | <b>60</b> |  | <b>За<br/>че<br/>т</b> |

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

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

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

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

Контрольные вопросы к зачету

1. Характеристика тяжёлой атлетики как вида спорта и его прикладное значение.
2. Методика обучения подъёму штанги на грудь для толчка.
3. Характеристика пауэрлифтинга как вида спорта и его прикладное значение.
4. Методика обучения рывку штанги.
5. Характеристика бодибилдинга как вида спорта и его прикладное значение
6. Методика обучения толчку штанги от груди.
7. Характеристика гиревого спорта и его прикладное значение.
8. Основные принципы прикладной скоростно-силовой подготовки.
9. Метод максимальных усилий при воспитании силовых способностей.
10. Базовые упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
11. Повторно-серийный метод при воспитании силовых способностей.
12. Базовые упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.
13. Метод интервальной тренировки с использованием отягощений.
14. Базовые упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.
15. Метод круговой тренировки с использованием отягощений.
16. Базовые упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.

17. Характеристика центрально-нервного фактора, влияющего на проявление скоростно-силовых способностей.
18. Базовые упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
19. Характеристика мышечных факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
20. Базовые упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
21. Локальные упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
22. Характеристика энергетических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
23. Характеристика психолого-педагогических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
24. Локальные упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.
25. Характеристика гигиенических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
26. Локальные упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.
27. Основные правила соревнований по тяжёлой атлетике.
28. Локальные упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
29. Основные правила соревнований по пауэрлифтингу.
30. Локальные упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
31. Основные правила соревнований по бодибилдингу.
32. Локальные упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.

33. Методика обучения технике соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.

34. Основные правила соревнований по гиревому двоеборью (толчок, рывок гирь).

35. Применение комплексов упражнений с гантелями в оздоровительных целях.

36. Основные правила соревнований по силовому жонглированию гирями.

37. Применение комплексов упражнений на тренажёрах в оздоровительных целях.

38. Основные правила соревнований по толчку двух гирь (длинный цикл).

39. Применение комплексов упражнений с гирями в оздоровительных целях.

40. Применение комплексов упражнений скоростно-силового характера с весом собственного тела и подручных средств в оздоровительных целях.

41. Правила использования и обслуживания тренировочного и соревновательного инвентаря и оборудования в тяжелоатлетических видах спорта.

42. Основные приемы страховки и само страховки при работе со свободными отягощениями.

43. Основные приемы страховки и само страховки при работе на тренажерных устройствах.

44. Типичные травмы при занятиях силовой подготовкой.

45. Профилактика травм при занятиях силовой подготовкой.

46. Особенности занятий силовой подготовкой с различным контингентом занимающихся.

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

1) Основная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник / И.Г. Виноградов, Г.П. Виноградов. — М. : Спорт, 2017 .— 409 с. : ил. — ISBN 978-5-906839-30-5 .  
<https://lib.rucont.ru/efd/641135/info>

2. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям, для академ. бакалавриата : рек. Умо высш. образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. Т. 1. - 380 с.: ил. - Библиогр.: в конце гл. - ISBN 978-5-534-07487-1. - 1728.98

3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям, для академ. бакалавриата : рек. Умо высш. образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. Т. 2. - 496 с.: ил. - Библиогр.: с.472-473, в конце гл. - ISBN 978-5-534-07522-9. - 2191.65

4. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва, 2013. - 560 с.: ил.

2) Дополнительная литература:

1. Гиревой спорт в системе физического воспитания учащейся молодежи: учеб. пособие / [В.И. Харитонов [и др.]] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Урал. гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск: [Изд-во УралГУФК], 2008. - 61 с.: ил.

2. Зинкевич, Д.А. Атлетическая гимнастика: (методика силовой подгот.) : учеб. пособие / Д.А. Зинкевич ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Урал. гос. ун-т физ. культуры, Каф. теории и методики борьбы. - Челябинск: [Изд-во УралГАФК], 2008. - 119 с.: ил.

3. Клусов, Е.А. Круговая тренировка в пауэрлифтинге: учеб.-метод. пособие / Е.А. Клусов, С.В. Добовчук ; Федер. агентство по образованию ;

Моск. гос. индустр. ун-т. - М.: [Изд-во Моск. гос. индустр. ун-та], 2008. - 80 с.: ил.

4. Цацулин, П. Гиревой тренинг: Уникал. методика тренировки с гирями / Павел Цацулин. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 167 с.: ил.

5. Чингисов, В.Д. Бодибилдинг, атлетизм для всех / [В.Д. Чингисов]. - М.: АСТ; Донецк: Агата; Владимир: ВКТ, 2009. - 447 с.: ил.

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

1. [www.ewfed.com](http://www.ewfed.com) – Официальный сайт Европейской федерации тяжёлой атлетики – European weightlifting federation (EWF);

2. [www.fbbr.org](http://www.fbbr.org) – сайт Федерации Бодибилдинга России;

3. [www.fpr-info.ru](http://www.fpr-info.ru) – Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России;

4. [www.iwf.net](http://www.iwf.net) – Официальный сайт Международной федерации тяжёлой атлетики –International weightlifting federation (IWF);

5. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – сайт Министерства спорта Российской Федерации;

6. [www.olympsport.ru](http://www.olympsport.ru) – Официальный сайт журнала «Олимп»;

7. [www.rfwf.ru](http://www.rfwf.ru) – сайт Федерации тяжелой атлетики России;

8. [www.vfgs.ru](http://www.vfgs.ru) – сайт Всероссийской федерации гиревого спорта;

9. [www.crossfit.ru](http://www.crossfit.ru) – портал о кроссфите и функциональных видах спорта в России.

4) 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 |



|                                        |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                                                                                                                              | централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Прикладные программные средства</b> |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2.                                     | Microsoft Office Standard,<br>Microsoft Office Pro<br><br>-Microsoft Word<br>-Microsoft Excel<br>-Microsoft PowerPoint<br>-Microsoft Outlook | Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизовано 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,<br/>Редактор табличный,<br/>Редактор деловой графики и презентаций<br/>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i> |
| 3.                                     | Adobe Acrobat DC                                                                                                                             | Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4.                                     | WinRAR (WinZip)                                                                                                                              | Архиватор файлов. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5.                                     | Dr.Web                                                                                                                                       | Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Информационно-правовой портал «Гарант» <https://www.garant.ru/>
- Национальный цифровой ресурс «Рукопс» 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).**

Учебная аудитория №49 для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, ученической доской, включающая специализированное оборудование: проектор, экран,

персональные компьютеры с выходом в сеть Internet и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду РГУФКСМиТ.

Спортивный зал №42 СК, включающий специализированное спортивное оборудование (тяжелоатлетические помосты, гимнастические стенки, стойки, турники) и инвентарь: свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды, стойки и скамьи тяжелоатлетические; тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп; вспомогательный инвентарь – плиты тяжелоатлетические, гимнастические скамейки, гимнастические козлы, лямки тренировочные, пояса тяжелоатлетические, магнезия и др.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Тяжелоатлетические виды спорта для обучающихся Института Спорта и физического воспитания 1 курса по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»**

**профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 (или) 2 семестр для очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

#### очная форма обучения

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                      | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальн. кол-во баллов |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1 | Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Рывок/толчок          | В течение курса обучения                                          | 10                        |
| 2 | Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Приседания, жим, тяга | В течение курса обучения                                          | 10                        |
| 3 | Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Гиревой спорт         | В течение курса обучения                                          | 10                        |
| 4 | Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Бодибилдинг           | В течение курса обучения                                          | 10                        |
| 5 | Подготовка плана-конспекта подготовительной части                                                             | В течение                                                         | 12                        |

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

|   |                                                                              |                          |                   |
|---|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------|
|   | занятия по тяжелоатлетическим видам спорта                                   | курса обучения           |                   |
| 6 | Проведение подготовительной части занятия по тяжелоатлетическим видам спорта | В течение курса обучения | 12                |
| 7 | Тестирование по теме «Основы тяжелоатлетических видов спорта»                | В течение курса обучения | 6                 |
| 8 | Посещение учебных занятий                                                    | За весь семестр          | 10 (0,4/1)        |
|   | <b>Зачёт</b>                                                                 |                          | <b>20</b>         |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                 |                          | <b>100 баллов</b> |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>        | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|---|---------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | <i>Написание реферата по теме «Название»*</i>     | 15                                |
| 2 | <i>Презентация к реферату по теме «Название»*</i> | 10                                |

\*Примерные темы рефератов

1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт) и их прикладное значение.
2. Факторы, влияющие на проявление скоростно-силовых способностей.
3. Методика обучения рывку штанги и подъёму штанги на грудь для толчка.
4. Методика обучения толчку штанги от груди.
5. Методы воспитания скоростно-силовых способностей.
6. Развитие выносливости с использованием отягощений.
7. Развитие гибкости с использованием отягощений.
8. Физическая подготовка с использованием отягощений в избранном виде спорта.
9. Предупреждение травматизма с использованием отягощений в избранном виде спорта.

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

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

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

### **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 спорта и физического воспитания**

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

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

**Б1.О.26 «Теория и методика обучения видам спорта»**

**Б1.О.26.04 «ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА»**

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

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

**Уровень образования: *бакалавриат***

**Форма обучения: *очная***

**Год набора 2020 г.**

**Москва – 2019 г.**

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

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля):** 1 семестр для 1 и 2 потоков очной формы обучения, 3 семестр для 1 потока очной формы обучения.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины «Тяжелая атлетика» является формирование теоретических знаний и практических навыков по применению средств и методов тяжелой атлетики видов спорта в профессиональной деятельности.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                         | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                   |                                   |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                 | Очная форма обучения<br>(1 поток)              | Очная форма обучения<br>(2 поток) | Очная форма обучения<br>(3 поток) |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                              | 3                                              | 4                                 | 5                                 |
| <b>ОПК-1</b>                                                  | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | 1                                              | 1                                 | 2                                 |
| <b>ОПК-1.16.</b>                                              | Знает содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС)                                                                                                                                     | 1                                              | 1                                 | 2                                 |
| <b>ОПК-1.24.</b>                                              | Умеет определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС                                                                                                                               | 1                                              | 1                                 | 2                                 |
| <b>ОПК-1.28.</b>                                              | Имеет опыт планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС                                                                                                                             | 1                                              | 1                                 | 2                                 |
| <b>ОПК-3</b>                                                  | Способен проводить занятия и физкультурно-                                                                                                                                                                                     | 1                                              | 1                                 | 2                                 |

|                    |                                                                                                                                                                                               |   |   |   |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|                    | <b>спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</b> |   |   |   |
| <b>ОПК - 3.1.</b>  | Знает прикладное значение базовых видов спорта                                                                                                                                                | 1 | 1 | 2 |
| <b>ОПК - 3.2.</b>  | Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта                                                                                                        | 1 | 1 | 2 |
| <b>ОПК - 3.3.</b>  | Знает средства, методы и приемы обучения БВС                                                                                                                                                  | 1 | 1 | 2 |
| <b>ОПК - 3.4.</b>  | Знает организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.                                          | 1 | 1 | 2 |
| <b>ОПК – 3.5.</b>  | Умеет показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС-                                                                                                                               | 1 | 1 | 2 |
| <b>ОПК – 3.6.</b>  | Умеет правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС);                                                                         | 1 | 1 | 2 |
| <b>ОПК – 3.7.</b>  | Умеет осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС                                                                                               | 1 | 1 | 2 |
| <b>ОПК – 3.8.</b>  | Умеет использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.                                                                                     | 1 | 1 | 2 |
| <b>ОПК – 3.9.</b>  | Имеет опыт технически правильного исполнения упражнений БВС                                                                                                                                   | 1 | 1 | 2 |
| <b>ОПК – 3.10.</b> | Имеет опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС                                                                                                                     | 1 | 1 | 2 |
| <b>ОПК – 3.11.</b> | Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.                                                                                             | 1 | 1 | 2 |

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

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

|           |                                                                                                                         | <i>1 поток</i> | <i>2 поток</i> | <i>3 поток</i> | <b>Занятия лекционного типа</b> | <b>Занятия семинарского типа</b> | <b>Самостоятельная работа</b> | <b>Контроль</b> | <b>уточной аттестации (по семестрам)</b> |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-----------------|------------------------------------------|
|           | <b>1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение</b>                                       | 1              | 1              | 2              | 2                               | -                                | 22                            |                 |                                          |
| <b>1</b>  | 1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта | 1              | 1              | 2              | 1                               | -                                | 10                            |                 |                                          |
| <b>2</b>  | 1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей       | 1              | 1              | 2              | 1                               | -                                | 12                            |                 |                                          |
|           | <b>2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта</b>                                                   | 1              | 1              | 2              |                                 | <b>38</b>                        | <b>28</b>                     |                 |                                          |
| <b>3</b>  | 2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги                                                                   | 1              | 1              | 2              |                                 | 8                                | 4                             |                 |                                          |
| <b>4</b>  | 2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди                                                         | 1              | 1              | 2              |                                 | 6                                | 4                             |                 |                                          |
| <b>5</b>  | 2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь                                                        | 1              | 1              | 2              |                                 | 4                                | 2                             |                 |                                          |
| <b>6</b>  | 2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию                                                                         | 1              | 1              | 2              |                                 | 2                                | 2                             |                 |                                          |
| <b>7</b>  | 2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа                                                                          | 1              | 1              | 2              |                                 | 2                                | 2                             |                 |                                          |
| <b>8</b>  | 2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге                                                                      | 1              | 1              | 2              |                                 | 2                                | 2                             |                 |                                          |
| <b>9</b>  | 2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири                                                                | 1              | 1              | 2              |                                 | 2                                | 4                             |                 |                                          |
| <b>10</b> | 2.9. Гиревой спорт. Основы                                                                                              | 1              | 1              | 2              |                                 | 4                                | 2                             |                 |                                          |



|           |                                                                                                        |   |   |            |          |           |           |  |                        |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|------------|----------|-----------|-----------|--|------------------------|
|           | силового жонглирования гириями                                                                         |   |   |            |          |           |           |  |                        |
| <b>11</b> | 2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей                                       | 1 | 1 | 2          |          | 2         | 2         |  |                        |
| <b>12</b> | 2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища                                                 | 1 | 1 | 2          |          | 4         | 2         |  |                        |
| <b>13</b> | 2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса                                          | 1 | 1 | 2          |          | 2         | 2         |  |                        |
|           | <b>3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности</b> | 1 | 1 | 2          |          | <b>8</b>  | <b>10</b> |  |                        |
| <b>14</b> | 3.1. Комплексы упражнений с гантелями                                                                  | 1 | 1 | 2          |          | 2         | 2         |  |                        |
| <b>15</b> | 3.2. Комплексы упражнений с гириями                                                                    | 1 | 1 | 2          |          | 2         | 2         |  |                        |
| <b>16</b> | 3.3. Комплексы упражнений на тренажерах                                                                | 1 | 1 | 2          |          | 2         | 2         |  |                        |
| <b>17</b> | 3.4. Средства прикладной силовой подготовки                                                            | 1 | 1 | 2          |          | 2         | 4         |  |                        |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                          |   |   | <b>108</b> | <b>2</b> | <b>46</b> | <b>60</b> |  | <b>За<br/>че<br/>т</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. О. 26. 05 Гимнастика**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры ТиМ гимнастики

Протокол № \_\_2 от «18 » сентября 2019 г.

Составители: Кувшинникова Светлана Анушевановна, к.п.н., доцент,  
кафедры ТиМ гимнастики; Дубовицкая Ирина Алексеевна старший  
преподаватель кафедры ТиМ гимнастики ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ  
Рецензент:

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

Цель освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура (Гимнастика)» является:

Целями освоения дисциплины «Физическая культура (Гимнастика)» для студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» являются:

- овладение профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию гимнастики как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;
- создание у бакалавров целостного представления о зарождении и развитии гимнастики, классификации и характерных особенностях видов гимнастики, её терминологии и специфики определения результатов двигательной деятельности в отдельных видах гимнастики;
- понимание взаимосвязи между развитием всех видов гимнастики как средства оздоровления и физического воспитания населения России и как олимпийских дисциплин;
- овладение техникой и методикой обучения базовым гимнастическим упражнениям: общеразвивающим, вольным, акробатическим, в висах и упорах на гимнастических снарядах и снарядах массового типа, опорным и без опорным гимнастическим прыжкам;
- овладение методикой повышения уровня физической подготовленности занимающихся с использованием средств основной (общеразвивающей) и снарядовой гимнастики;
- обеспечение готовности к организации и проведению занятий гимнастикой оздоровительно-образовательной направленности с учетом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся, ознакомление со структурой, содержанием и методическими основами проведения занятий гимнастикой урочного типа;

- достижение понимания важности широкого распространения гимнастики как доступного и эффективного средства оздоровления, физического, нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;

- формирование представления о специфике профессионально-педагогической деятельности, направленной на привлечение к активным занятиям гимнастикой детей и учащейся молодёжью, а также повышение эффективности системы профессионально-прикладной и рекреационной гимнастики.

Дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины (модуля) «Физическая культура (Гимнастика)» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Физическая культура (Гимнастика)» относится к базовой части учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка».

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим (абитуриентам).

Гимнастика является в России наиболее популярным и массовым средством оздоровления, разностороннего физического развития, активного отдыха, что обусловило логическую и содержательно-методическую взаимосвязь данной дисциплины с системообразующими (сквозными) дисциплинами базовой части «Теория и методика избранного вида спорта» и вариативной части «Спортивно-педагогическое совершенствование». Освоение курса по физической культуре (Гимнастика) необходимо как предшествующее изучению биомеханики, биохимии, физиологии, возрастной и общей психологии, прохождению спортивно-педагогической и тренерской практик.

Дисциплины дают возможность повысить уровень физической подготовленности студентов и стимулировать их интерес к систематическим

занятиям физическими упражнениями. Разделы, входящие в состав дисциплин, позволяют сформировать у студентов профессионально-практические умения и навыки не только самостоятельного выполнения тех или иных двигательных действий, но и преподавания отдельных видов и целевых комплексов гимнастических упражнений физкультурно-оздоровительного характера.

Подчеркнута также важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе гимнастической подготовки, которая социальна по своей сути, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Физическая культура (Гимнастика)», соотнесенной с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                         | Этап формирования компетенции (номер семестра) |             |             |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------|-------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                 | 1-й семестр                                    | 2-й семестр | 3-й семестр |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                              | 3                                              | 4           | 5           |
| <b>ОПК-1.</b>                                                 | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | 1,2                                            | 1,2         | 1,2         |
| ОПК-1.16.                                                     | Знает содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);                                                                                                                                    |                                                |             |             |
| ОПК-1.24.                                                     | Умеет определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС;                                                                                                                              |                                                |             |             |
| ОПК-1.28.                                                     | Имеет опыт планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС;                                                                                                                            |                                                |             |             |
| <b>ОПК-3.</b>                                                 | Способен проводить занятия и                                                                                                                                                                                                   | 1,2                                            | 1,2         | 1,2         |

|             |                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|             | физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке |  |  |  |
| ОПК - 3.1.  | Знает прикладное значение базовых видов спорта;                                                                                                                                                     |  |  |  |
| ОПК - 3.2.  | Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта;                                                                                                             |  |  |  |
| ОПК - 3.3.  | Знает средства, методы и приемы обучения БВС;                                                                                                                                                       |  |  |  |
| ОПК - 3.4.  | Знает организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.                                                |  |  |  |
| ОПК – 3.5.  | Умеет показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС;                                                                                                                                     |  |  |  |
| ОПК – 3.6.  | Умеет правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС);                                                                               |  |  |  |
| ОПК – 3.7.  | Умеет осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС;                                                                                                    |  |  |  |
| ОПК – 3.8.  | Умеет использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.                                                                                           |  |  |  |
| ОПК – 3.9.  | Владеет техникой выполнения упражнений БВС;                                                                                                                                                         |  |  |  |
| ОПК – 3.10. | Имеет опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС;                                                                                                                          |  |  |  |
| ОПК – 3.11. | Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.                                                                                                   |  |  |  |

### **3. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Физическая культура (Гимнастика)»**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5 зет. (зачетных единиц), 180 академических часов. Контроль – дифференцированный зачет.

**Очная форма обучения**

**1. Краткое содержание дисциплины (модуля): очная форма обучения. Контроль – дифференцированный зачет.**

**Очная форма обучения (поток 1,2)**

| №        | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                 | Семестр |   |   | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в |                     |                    |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|---|-------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|----------|-----------------------------------------------|
|          |                                                                                                            |         |   |   | онного типаЗанятия                                                | арского типаЗанятия | огаСамостоятельная | Контроль |                                               |
| <b>1</b> | Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания населения                                            | 1       | 1 | 1 | 6                                                                 | -                   | 16                 |          |                                               |
|          | Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения  | 1       | 1 | 1 | 2                                                                 | -                   | 6                  |          |                                               |
|          | Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.                                                   | 1       | 1 | 1 | 2                                                                 | -                   | 4                  |          |                                               |
|          | Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.   | 1       | 1 | 1 | 2                                                                 | -                   | 6                  |          |                                               |
| <b>2</b> | Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики                                           | 1       | 1 | 1 | -                                                                 | 10                  | 16                 |          |                                               |
|          | Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов. | 1       | 1 | 1 | -                                                                 | 4                   | 6                  |          |                                               |
|          | Тема 2.2. Методические особенности гимнастики                                                              | 1       | 1 | 1 | -                                                                 | 2                   | 6                  |          |                                               |
|          | Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения    | 1       | 1 | 1 | -                                                                 | 4                   | 4                  |          |                                               |
| <b>3</b> | Раздел 3. Общие основы обучения гимнастическим упражнениям                                                 | 1       | 1 | 1 |                                                                   | 16                  | 14                 |          |                                               |
|          | Тема 3.1. Цели и задачи обучения в гимнастике                                                              | 1       | 1 | 1 |                                                                   | 8                   | 7                  |          |                                               |



|          |                                                                                                                                                    |   |   |   |   |    |    |  |  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|----|----|--|--|
|          | Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям                                                                                      | 1 | 1 | 1 |   | 8  | 7  |  |  |
| <b>4</b> | Раздел 4. Содержание и методика занятий оздоровительной и прикладной гимнастикой                                                                   | 2 | 2 | 2 | - | 10 | 14 |  |  |
|          | Тема 4.1. Характеристика структуры занятий гимнастикой для детей и подростков                                                                      | 2 | 2 | 2 | - | 4  | 4  |  |  |
|          | Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения гимнастики в различных видах спорта                                      | 2 | 2 | 2 | - | 4  | 4  |  |  |
|          | Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики в различных видах спорта                                                                      | 2 | 2 | 2 | - | 4  | 6  |  |  |
| <b>5</b> | Раздел 5. Воспитание двигательных способностей                                                                                                     | 2 | 2 | 2 | - | 8  | 10 |  |  |
|          | Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательных способностей.                                                   | 2 | 2 | 2 | - | 4  | 5  |  |  |
|          | Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.                                                                         | 2 | 2 | 2 | - | 4  | 5  |  |  |
| <b>6</b> | Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей                                                                                      | 2 | 2 | 2 | - | 8  | 8  |  |  |
|          | Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения. | 2 | 2 | 2 | - | 2  | 2  |  |  |
|          | Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.                                                                                             | 2 | 2 | 2 | - | 2  | 2  |  |  |
|          | Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.                                                                         | 2 | 2 | 2 |   | 2  | 2  |  |  |

|   |                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |   |  |   |   |  |  |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---|---|--|--|
|   | Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                     | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
| 7 | Раздел 7. Воспитание гибкости.                                                                                                                                                                                                           | 2 | 2 | 2 |  | 4 | 8 |  |  |
|   | Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата. | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 4 |  |  |
|   | Тема 7.2. Методы развития гибкости.                                                                                                                                                                                                      | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 4 |  |  |
| 8 | Раздел 8. Воспитание общей выносливости.                                                                                                                                                                                                 | 2 | 2 | 2 |  | 4 | 6 |  |  |
|   | Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.                                                                            | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 3 |  |  |
|   | Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.                                                                                                                                                                                       | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 3 |  |  |
| 9 | Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.                                                                                                                                      | 2 | 2 | 2 |  | 8 | 8 |  |  |
|   | Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.                                                                                                                 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
|   | Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.                                                                                                                                                                           | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
|   | Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.                                                                                                                                   | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
|   | Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.                                                                         | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  |  |

|                        |          |           |            |  |                                       |
|------------------------|----------|-----------|------------|--|---------------------------------------|
| <b>Итого 2 семестр</b> |          | <b>32</b> | <b>40</b>  |  | <b>Дифференциро-<br/>ванный зачет</b> |
| <b>Итого часов 180</b> | <b>6</b> | <b>74</b> | <b>100</b> |  |                                       |

***Шкала итоговых оценок успеваемости в зависимости от  
набранных баллов по дисциплинам, завершающимся  
дифференцированным зачетом***

| Набранные баллы            | 51–60               | 61–67             | 68–84  | 85–93        | 94–100  |
|----------------------------|---------------------|-------------------|--------|--------------|---------|
| Оценка по 5-балльной шкале | 2                   | 3                 | 4      | 5            |         |
| Оценка по шкале ECTS       | F                   | D                 | C      | B            | A       |
|                            | неудовлетворительно | удовлетворительно | Хорошо | очень хорошо | отлично |

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

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

**Вопросы к дифференцированному зачету по дисциплине**

**«Гимнастика»**

- 1.** Расскажите о развитии гимнастики в России в послевоенный период и на современном этапе.
- 2.** Расскажите о значении и месте гимнастики в системе физического воспитания населения.

3. Какова роль П.Ф. Лесгафта в формировании теоретико-методических основ русской национальной системы гимнастики?

4. Охарактеризуйте и классифицируйте строевые упражнения. Назовите элементы строя, точки зала и его границы. Расскажите о методике обучения строевым упражнениям.

5. Дайте характеристику и классифицируйте разновидности передвижений, определите их место в занятии и расскажите о способах их проведения.

6. Охарактеризуйте общеразвивающие упражнения. Как они классифицируются?

7. Расскажите, какие педагогические задачи можно решать, используя общеразвивающие упражнения?

8. Какие требования предъявляются к уровню гимнастической подготовленности учащихся, оканчивающих полную среднюю школу?

9. Расскажите об истории европейской гимнастики XIX и XX века. Дайте краткую характеристику немецкой, французской, шведской и чешской (Сокольской) национальным системам гимнастики.

10. Охарактеризуйте прикладные упражнения. Какие двигательные навыки они формируют? В чем проявляются особенности методики обучения этим упражнениям?

11. Какие факторы повышают вероятность получения травмы при выполнении гимнастических упражнений?

12. Объясните значение гимнастической терминологии и перечислите предъявляемые к ней требования.

13. Охарактеризуйте современное состояние спортивных видов гимнастики.

14. Какие задачи решаются в основной части школьного урока гимнастики и какие средства используются для их решения?

15. Расскажите о средствах и методах воспитания двигательных координационных способностей на занятиях гимнастикой.

16. Расскажите, какие виды гимнастических упражнений используются при проведении подготовительной части урока гимнастики в школе и какие требования предъявляются к ее проведению.

17. Расскажите о средствах и методах воспитания силовых и скоростно-силовых способностей на занятиях гимнастикой.

18. Дайте характеристику акробатическим упражнениям. Как они классифицируются и какие педагогические задачи решают?

19. Расскажите о средствах и методах воспитания гибкости на занятиях гимнастикой.

20. Охарактеризуйте и классифицируйте гимнастические прыжки. Какие педагогические задачи решаются с их помощью?

21. Расскажите о средствах и методах воспитания общей выносливости на занятиях гимнастикой.

22. Объясните понятия «умение» и «навык», опишите их сходство и различия. Опишите процесс формирования двигательного навыка.

23. Расскажите о средствах и методах коррекции избыточного веса, профилактики плоскостопия и формирования рациональной осанки у школьников.

24. Дайте характеристику этапу начального разучивания гимнастических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

29. Перечислите и охарактеризуйте факторы, стимулирующие интерес к занятиям гимнастикой.

30. Дайте характеристику этапу углубленного разучивания гимнастических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

31. Перечислите и охарактеризуйте факторы, снижающие общую плотность гимнастического занятия.

32. Дайте характеристику этапу закрепления и совершенствования гимнастического упражнения. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.
33. Назовите снаряды, на которых выполняются гимнастические упражнения, и объясните, в чем их ценность.
34. Объясните значение музыкального сопровождения занятий гимнастикой. Какие виды гимнастических упражнений выполняются под музыку.
35. Расскажите о методических требованиях, которым должны отвечать занятия гимнастикой.
36. Что представляют собой «Правила условных сокращений» и с какой целью они были введены в гимнастическую терминологию?

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

**а) Основная литература:**

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 1/ Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014 г. -368 с.
2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2/ Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014 г. -231 с.
- 3.Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. Культ. И спорт, «Физкультура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адап. Физ. Культ.) рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта /А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина, - М.: Физическая культура, 2010 – 128 с.
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 493 с.

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Тереховой. – Мю: Академия, 2012, - 288 с.

б) Дополнительная литература:

- 1) Гавердовский Ю.К. Гимнастика как вид спорта. Курс лекций. Учебный материал по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта», обучающихся по направления «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка». – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 36 с.
- 2) Парахин В.А. Методическая разработка по гимнастике для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» /В.А. Парахин, А.В. Парахин, Б.В. Михеев – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 56 с.
- 3) Лисицкая Т.С. Упражнения с эспандером. Методическая рекомендации для студентов, специализация «Аэробика и фитнес-гимнастика» обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура цикл – Б.Б.25, ФГОС ВПО Профиль подготовки Спортивная подготовка. М.: 2015. – 52 с.
- 4) Кувшинникова С.А. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой / С.А. Кувшинникова, И.А. Дубовицкая Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» М. – 2016 – с. 47.
- 5) Кувшинникова С.А. Общеразвивающие упражнения с использованием координационной лестницы и гимнастической скамейки / С.А. Кувшинникова. Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» М. – 2017 – с. 75.

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

1. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
2. <http://www.sportgymrus.ru> – сайт Федерации спортивной гимнастики России.
3. <http://минобрнауки.пф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
4. <http://www.rosmintrud.ru/> – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
5. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
6. <http://turcentrrf.ru/> – сайт Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей
7. [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com) – сайт международной федерации гимнастики
8. [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru)
9. [www.fitimage.ru](http://www.fitimage.ru)
10. [www.europegym.ru](http://www.europegym.ru)
11. [www/alfiakhabirova.ru/ozdorouitelnaya-gymnastika](http://www/alfiakhabirova.ru/ozdorouitelnaya-gymnastika)

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 2016.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

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

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



2. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия  
<http://www.garant.ru/>

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

1. стандартные гимнастические снаряды - гимнастический ковер, перекладина (низкая, средняя, высокая), брусья (параллельные и разновысокие), гимнастическое бревно (низкое, высокое), гимнастический козел;
2. комплект гимнастических поролоновых матов для безопасного приземления в упражнениях на снарядах и акробатике;
3. гимнастические снаряды массового типа – гимнастическая стенка (не менее 10 пролетов), гимнастические скамейки – не менее 4 шт.;
4. комплект мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи (средние, малые) - не менее 20 шт.;
5. звуковоспроизводящая аппаратура;
6. мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Интернет
7. оргтехника: компьютеры стационарные, принтер, сканер, копировальный аппарат.

*8. Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:  
16, 212 кабинеты, 205, 209, 210 гимнастические залы*

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине (модулю) «Физическая культура (Гимнастика) для обучающихся института ИСиФВ 1 курса, направления 49.03.01 подготовки/специальности Физическая культура***

**профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

### **очной формы обучения**

## **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: ТиМ гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестры очная форма обучения

Форма аттестации: **дифференцированный зачет.**

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

|    | <b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>                  | <b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>1</sup></b> | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1  | Подготовить реферат по теме 2.5. раздела 2                                       | 3                                                                       | 5                                 |
| 2  | Тестирование по теме «Гимнастическая терминология»                               | 4                                                                       | 5                                 |
| 3  | Тестирование по теме «Строевые упражнения»                                       | 5                                                                       | 5                                 |
| 4  | Тестирование по теме «Разновидности передвижений»                                | 6                                                                       | 5                                 |
| 5  | Тестирование по теме «Общеразвивающие упражнения»                                | 8                                                                       | 5                                 |
| 6  | Вольные упражнения – выполнение зачетной комбинации на оценку                    | 9                                                                       | 5                                 |
| 7  | Упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах (на силу)                 | 21                                                                      | 5                                 |
| 8  | Тестирование «Упражнения на равновесие»                                          | 22                                                                      | 5                                 |
| 9  | Тестирование «Общая ловкость и координация движений» (акробатические упражнения) | 24                                                                      | 5                                 |
| 9  | Тестирование «Общая ловкость и координация движений» (акробатические упражнения) | 26                                                                      | 5                                 |
| 10 | Написание реферата                                                               | 28                                                                      | 10                                |
| 11 | Написание конспекта урока                                                        | 29                                                                      | 5                                 |
| 12 | Написание реферата                                                               | 30                                                                      | 5                                 |
|    | Плсещение занятий                                                                | <b>В течение</b>                                                        | <b>10</b>                         |

<sup>1</sup>д

|  |                                 |                             |            |
|--|---------------------------------|-----------------------------|------------|
|  |                                 | <i>периода<br/>обучения</i> |            |
|  | <i>Дифференцированный зачет</i> |                             | <b>20</b>  |
|  | <b>ИТОГО</b>                    |                             | <b>100</b> |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>                                                                  | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | <i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Тестирование по теме «Терминология гимнастических упражнений»</i> | 10                                |
| 3 | <i>Выступление на семинаре «Классификация общеразвивающих упражнений»</i>                                   | 10                                |
| 4 | <i>Подготовка доклада «Структура урока гимнастики»</i>                                                      | 5                                 |
| 5 | <i>Дополнительное тестирование по теме «Строевые упражнения»</i>                                            | 5                                 |
| 6 | <i>Написание реферата по теме «Место основной гимнастики в системе физического воспитания»</i>              | 15                                |
| 7 | <i>Презентация по теме «Общеразвивающие упражнения с предметами»</i>                                        | 10                                |

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гимнастики

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

**Б1.О.26.05 Гимнастика**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

## **2. Семестры освоения дисциплины (модуля):**

**1 семестр** (очная) 1 поток – 2 з.е.; 2 поток – 3 з.е.; 3 поток – 3 з.е.

**2 семестр** (очная) 1 поток – 3 з.е.; 2 поток – 2 з.е.; 3 поток – 2 з.е.

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

Целями освоения дисциплины «Физическая культура (Гимнастика)» для студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» являются:

- овладение профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию гимнастики как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;

- классификация и характерные особенности видов гимнастики, её терминологии и специфика двигательной деятельности в отдельных видах гимнастики

Дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Физическая культура (Гимнастика)», соотнесенной с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|

| достижения<br>компетенции                                                                                           | Наименование компетенции /<br>наименование индикатора (ов)<br>достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Очная форма | Очная форма | Очная форма |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| 1                                                                                                                   | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3           | 4           | 5           |
| <b>ОПК-1.</b><br><br>ОПК-1.16.<br>ОПК-1.24.<br>ОПК-1.28.                                                            | <p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> <p>Знает содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);</p> <p>Умеет определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС;</p> <p>Имеет опыт планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,2         | 1,2         | 1,2         |
| <b>ОПК-3.</b><br><br>ОПК - 3.1.<br>ОПК - 3.2.<br>ОПК - 3.3.<br>ОПК - 3.4.<br>ОПК – 3.5.<br>ОПК – 3.6.<br>ОПК – 3.7. | <p>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p> <p>Знает прикладное значение базовых видов спорта;</p> <p>Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта;</p> <p>Знает средства, методы и приемы обучения БВС;</p> <p>Знает организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.</p> <p>Умеет показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС;</p> <p>Умеет правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС);</p> <p>Умеет осуществлять судейство</p> | 1,2         | 1,2         | 1,2         |

|             |                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| ОПК – 3.8.  | физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС;<br>Умеет использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС. |  |  |  |
| ОПК – 3.9.  | Владеет техникой выполнения упражнений БВС;                                                                                                                                      |  |  |  |
| ОПК – 3.10. | Имеет опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС;                                                                                                       |  |  |  |
| ОПК – 3.11. | Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.                                                                                |  |  |  |

**3. Краткое содержание дисциплины (модуля): очная форма обучения.** Контроль – дифференцированный зачет.

| №        | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                | Семестр |   |   | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в |                     |                    |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|---|-------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|----------|-----------------------------------------------|
|          |                                                                                                           |         |   |   | онного типаЗанятия                                                | арского типаЗанятия | отаСамостоятельная | Контроль |                                               |
| <b>1</b> | Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания населения                                           | 1       | 1 | 1 | 6                                                                 | -                   | 16                 |          |                                               |
|          | Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения | 1       | 1 | 1 | 2                                                                 | -                   | 6                  |          |                                               |
|          | Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.                                                  | 1       | 1 | 1 | 2                                                                 | -                   | 4                  |          |                                               |
|          | Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.  | 1       | 1 | 1 | 2                                                                 | -                   | 6                  |          |                                               |
| <b>2</b> | Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики                                          | 1       | 1 | 1 | -                                                                 | 10                  | 16                 |          |                                               |
|          | Тема 2.1. Современная                                                                                     | 1       | 1 | 1 | -                                                                 | 4                   | 6                  |          |                                               |



|          |                                                                                                                 |   |   |          |   |           |           |  |  |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------|---|-----------|-----------|--|--|
|          | гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.                            |   |   |          |   |           |           |  |  |
|          | Тема 2.2. Методические особенности гимнастики                                                                   | 1 | 1 | 1        | - | 2         | 6         |  |  |
|          | Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения         | 1 | 1 | 1        | - | 4         | 4         |  |  |
| <b>3</b> | Раздел 3. Общие основы обучения гимнастическим упражнениям                                                      | 1 | 1 | <b>1</b> |   | <b>16</b> | <b>14</b> |  |  |
|          | Тема 3.1. Цели и задачи обучения в гимнастике                                                                   | 1 | 1 | 1        |   | 8         | 7         |  |  |
|          | Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям                                                   | 1 | 1 | 1        |   | 8         | 7         |  |  |
| <b>4</b> | Раздел 4. Содержание и методика занятий оздоровительной и прикладной гимнастикой                                | 2 | 2 | <b>2</b> | - | <b>10</b> | <b>14</b> |  |  |
|          | Тема 4.1. Характеристика структуры занятий гимнастикой для детей и подростков                                   | 2 | 2 | 2        | - | 4         | 4         |  |  |
|          | Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения гимнастики в различных видах спорта   | 2 | 2 | 2        | - | 4         | 4         |  |  |
|          | Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики в различных видах спорта                                   | 2 | 2 | 2        | - | 4         | 6         |  |  |
| <b>5</b> | Раздел 5. Воспитание двигательно-координационных способностей                                                   | 2 | 2 | <b>2</b> | - | <b>8</b>  | <b>10</b> |  |  |
|          | Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательно-координационных способностей. | 2 | 2 | 2        | - | 4         | 5         |  |  |
|          | Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.                                      | 2 | 2 | 2        | - | 4         | 5         |  |  |

|          |                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |   |   |   |   |  |  |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|--|--|
| <b>6</b> | Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                            | 2 | 2 | 2 | - | 8 | 8 |  |  |
|          | Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.                                                                                       | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 |  |  |
|          | Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.                                                                                                                                                                                   | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 |  |  |
|          | Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.                                                                                                                                                               | 2 | 2 | 2 |   | 2 | 2 |  |  |
|          | Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                     | 2 | 2 | 2 |   | 2 | 2 |  |  |
| <b>7</b> | Раздел 7. Воспитание гибкости.                                                                                                                                                                                                           | 2 | 2 | 2 |   | 4 | 8 |  |  |
|          | Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата. | 2 | 2 | 2 |   | 2 | 4 |  |  |
|          | Тема 7.2. Методы развития гибкости.                                                                                                                                                                                                      | 2 | 2 | 2 |   | 2 | 4 |  |  |
| <b>8</b> | Раздел 8. Воспитание общей выносливости.                                                                                                                                                                                                 | 2 | 2 | 2 |   | 4 | 6 |  |  |
|          | Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.                                                                            | 2 | 2 | 2 |   | 2 | 3 |  |  |
|          | Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.                                                                                                                                                                                       | 2 | 2 | 2 |   | 2 | 3 |  |  |
| <b>9</b> | Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.                                                                                                                                      | 2 | 2 | 2 |   | 8 | 8 |  |  |

|                                                                                                                                                                  |   |   |   |          |           |            |  |                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|-----------|------------|--|--------------------------------------|
| Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.                                         | 2 | 2 | 2 |          | 2         | 2          |  |                                      |
| Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.                                                                                                   | 2 | 2 | 2 |          | 2         | 2          |  |                                      |
| Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.                                                           | 2 | 2 | 2 |          | 2         | 2          |  |                                      |
| Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами. | 2 | 2 | 2 |          | 2         | 2          |  |                                      |
| <b>Итого 2 семестр</b>                                                                                                                                           |   |   |   |          | <b>32</b> | <b>40</b>  |  | <b>Дифференциро<br/>ванный зачет</b> |
| <b>Итого часов 180</b>                                                                                                                                           |   |   |   | <b>6</b> | <b>74</b> | <b>100</b> |  |                                      |

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



**Институт спорта и физической культуры**

**Кафедра «Теории и методики футбола»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.26.06 – Футбол»**

Направление подготовки: 49.03.01 - «Физическая культура»

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики футбола

Протокол № 1 от «28» августа 2019 г.

Составитель: Шагин Никита Игоревич - кандидат педагогических наук,  
старший преподаватель кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ  
ВО «РГУФКСМиТ»,  
Шадрин Александр Сергеевич - старший преподаватель кафедры «Теории  
и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины «Футбол»:**

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

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

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

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

| Шифр компетенции /<br>код индикатора (ов)<br>достижения<br>компетенции   | Планируемые результаты обучения по<br>дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Этап формирования<br>компетенции (номер<br>семестра) |                              |                              |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
|                                                                          | Наименование компетенции /<br>наименование индикатора (ов)<br>достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                 | Форма<br>Очная<br>к<br>обучения                      | Форма<br>Очная<br>обучения 2 | Форма<br>Очная<br>обучения 3 |
| <b>ОПК-1</b>                                                             | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста                                                                                                                       | 2<br>семестр                                         | 2<br>семестр                 | 1<br>семестр                 |
| <b>ОПК-1.16</b>                                                          | <i>Знать:</i><br>- содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);                                                                                                                                                                                                                                             | 2<br>семестр                                         | 2<br>семестр                 | 1<br>семестр                 |
| <b>ОПК-1.24</b>                                                          | <i>Уметь:</i><br>- определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС.                                                                                                                                                                                                                                       | 2<br>семестр                                         | 2<br>семестр                 | 1<br>семестр                 |
| <b>ОПК-1.28</b>                                                          | <i>Имеет опыт:</i><br>– планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС;                                                                                                                                                                                                                                     | 2<br>семестр                                         | 2<br>семестр                 | 1<br>семестр                 |
| <b>ОПК-3</b>                                                             | <b>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</b>                                                                                                              | 2<br>семестр                                         | 2<br>семестр                 | 1<br>семестр                 |
| <b>ОПК-3.1</b><br><b>ОПК-3.2</b><br><br><b>ОПК-3.3</b><br><b>ОПК-3.4</b> | <i>Знать:</i><br>- прикладное значение базовых видов спорта;<br>- классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта;<br>- средства, методы и приемы обучения БВС;<br>- организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС. | 2<br>семестр                                         | 2<br>семестр                 | 1<br>семестр                 |
| <b>ОПК-3.5</b>                                                           | <i>Уметь:</i><br>- показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС;                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2<br>семестр                                         | 2<br>семестр                 | 1<br>семестр                 |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |         |         |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|
| ОПК-3.6    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС);</li> <li>- осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС;</li> <li>- использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.</li> </ul> |         |         |         |
| ОПК-3.7    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |         |         |
| ОПК-3.8    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |         |         |
| ОПК – 3.9. | Владеет техникой выполнения упражнений БВС;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2       | 2       | 1       |
|            | Иметь опыт:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | семестр | семестр | семестр |
| ОПК.3.10   | - участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |         |         |
| ОПК-3.11   | - проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |         |         |



#### 4. Структура и содержание дисциплины «Футбол»

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

##### Очная форма обучения

| №        | Раздел дисциплины                                                               | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным |                      |                        | Контроль                             | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|
|          |                                                                                 | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного                                                                      | Занятия семинарского | Самостоятельная работа |                                      |                                               |
| <b>1</b> | <b>История возникновения и развития игры в футбол</b>                           | II      | II      | I       | <b>2</b>                                                                                 |                      |                        | <b>Подготовка и защита реферата</b>  | <i>Опрос</i>                                  |
| 1.1      | История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития | II      | II      | I       | 1                                                                                        |                      |                        |                                      |                                               |
| 1.2      | История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития | II      | II      | I       | 1                                                                                        |                      |                        |                                      |                                               |
| <b>2</b> | <b>Организация проведения соревнований</b>                                      | II      | II      | I       |                                                                                          | <b>10</b>            | <b>30</b>              | <b>Написание тестовых заданий</b>    | Тестирование                                  |
| 2.1      | Роль и значение соревнований. Положение о соревнованиях                         | II      | II      | I       |                                                                                          | 2                    | 16                     |                                      |                                               |
| 2.2      | Методика судейства. Правила игры в футбол                                       | II      | II      | I       |                                                                                          | 8                    | 14                     |                                      |                                               |
| <b>3</b> | <b>Техника игры в футбол</b>                                                    | II      | II      | I       |                                                                                          | <b>36</b>            | <b>30</b>              | <b>Сдача практических нормативов</b> | <i>Сдача практических нормативов</i>          |

|                         |                                                      |    |    |   |          |           |           |  |                       |
|-------------------------|------------------------------------------------------|----|----|---|----------|-----------|-----------|--|-----------------------|
| 3.1                     | Техника игры                                         | II | II | I |          | 8         | 8         |  |                       |
| 3.2                     | Основы методики обучения и совершенствования техники | II | II | I |          | 14        | 12        |  |                       |
| 3.3                     | Средства и методы технической подготовки футболистов | II | II | I |          | 14        | 10        |  |                       |
| <b>Итого часов: 108</b> |                                                      |    |    |   | <b>2</b> | <b>46</b> | <b>60</b> |  | <b>Зачет (3 з.е.)</b> |

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Футбол»

(Приложения к рабочей программе дисциплины «Футбол»)

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

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

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

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

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

### *Практические нормативы по технической подготовке:*

#### *Норматив 1. Жонглирование мячом*

Норматив выполняется в ограниченном пространстве квадрате 5х5 м. Мяч подбрасывается руками, после чего по нему производится удар в воздух ногой через себя, студент в это время разворачивается на 180 градусов. После касания мячом земли студент производит удар по мячу другой

ногой, опять посылая его в воздух через себя с разворотом при этом на 180 градусов.

Оценка: «зачёт» - не менее 12 раз подряд.

### *Норматив 2. Введение мяча с изменением направления*

Студент располагается на линии старта с мячом в ногах. После того как он начинает движение (ведение мяча), преподаватель включает секундомер и засекает время. Необходимо обвести 5 конусов на расстоянии 5 м друг от друга и остановить мяч на линии финиша. Время фиксируется после полной остановки мяча на линии финиша.

Оценка: «зачет» - 9,5 сек

### *Норматив 3. Удар в ворота*

С расстояния 16 м выполняется подряд пять ударов в мини-футбольные ворота (2х3 м) по неподвижному мячу. Следует попасть в ворота верхом (мяч пересек линию ворот между штангами и перекладиной полностью по воздуху).

Оценка: «зачёт» - не менее трёх точных попаданий из 5 ударов.

## *Темы рефератов*

- 1) «Развитие футбола с 1863 года до наших дней»
- 2) «Развитие и становление футбола в Российской империи и СССР»
- 3) «Развитие и становление футбола в Российской Федерации»
- 4) «Массовые соревнования по футболу: организация и особенности проведения»
- 5) «Особенности методики судейства массовых соревнований по футболу»
- 6) «Техника владения мячом: характеристика одного из приёмов остановки мяча (по выбору)»
- 7) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу ногой (по выбору)»

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

*Примерный перечень вопросов по освоению дисциплины*

*«Футбол»:*

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

13. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом
14. Обучение технике передвижений
15. Средства и методы тактической подготовки
16. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры.  
Виды тактики в футболе
17. Средства и методы тактической подготовки
18. Характеристика физических качеств футболистов
19. Структура специальной физической подготовленности футболиста
20. Средства и методы специальной физической подготовки футболиста

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

*а) Основная литература:*

1. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. / Полишкис М.С., Выжгин В.А.-М.:Фагот,2010.-250 с, ил.
2. Спирин А.Н., Будогосский А.Д. Правила игры. Вопросы и ответы.-М.: Олимпия Пресс,2015.-272 с., ил.

*б) Дополнительная литература:*

1. Российский футбол за 100 лет. /Добронравов И.С., Соловьёв В.В., Травкин Н.И., Щеглов М.И.-М.: Советский спорт,1998.-724 с.
2. Правила игры. - Цюрих,2013-2014.-133 с.

1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<http://www.uefa.com/> - Сайт Европейского футбольного союза

<http://www.rfs.ru/> - Сайт Российского футбольного союза

- г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Теория и

методика обучения футболу», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины:

1. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

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

1. Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – <http://www.moodus.sportedu.ru>
2. Онлайн - библиотека по футболу – [www.footballstudy.ru](http://www.footballstudy.ru)
3. Канал «Футбольная наука» - [www.youtube.ru](http://www.youtube.ru)
4. <http://www.sportedu.ru/>
5. Информационно-правовой портал «Гарант». Интернет-версия [www.garant.ru](http://www.garant.ru)
6. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
7. Национальный цифровой ресурс «Рукопс» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
8. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Футбол»:**

1. Мультимедийные классы, 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 с комплектом аудиторной мебели, ученической доской
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети Internet и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Футбольный зал.

5. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий:

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

6. Спортивный инвентарь и оборудование:

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Футбол» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «ТиМ футбола»

Сроки изучения дисциплины «Футбол»: I, II семестр

Форма промежуточной аттестации: зачёт

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

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                     | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Посещение занятий                                                            | В течение семестра                                   | 20                         |
| 2 | Выполнение практического задания №1: «Удар в ворота»                         | В течение семестра                                   | 5                          |
| 3 | Выполнение практического задания №2: «Ведение мяча с изменением направления» | В течение семестра                                   | 5                          |
| 4 | Выполнение практического задания №3: «Жонглирование мячом»                   | В течение семестра                                   | 5                          |
| 5 | Тест по теме «Методика судейства и правила игры в футбол»                    | В течение семестра                                   | 10                         |
| 6 | Написание и защита реферата по теме «История развития футбола»               | В течение семестра                                   | 15                         |
| 7 | Деловая игра «Методика судейства»                                            | В течение семестра                                   | 15                         |
| 8 | Письменный опрос «История развития игры»                                     |                                                      | 5                          |



|  |              |  |                   |
|--|--------------|--|-------------------|
|  | <i>Зачёт</i> |  | <i>20</i>         |
|  | <b>ИТОГО</b> |  | <b>100 баллов</b> |

|   | Виды текущего контроля успеваемости                                         | Максимально<br>е кол-во<br>баллов |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Контрольная работа по разделу «Правила игры в футбол»                       | 5                                 |
| 2 | Подготовка доклада «Международный футбол», пропущенному студентом           | 10                                |
| 3 | Дополнительное тестирование по теме «Организация и проведение соревнований» | 10                                |
| 4 | Написание реферата по теме «Основные вехи развития Отечественного футбола»  | 15                                |
| 5 | Презентация по теме «Футбол в системе физического воспитания»               | 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      |

100 баллов.

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра «Теории и методики футбола»**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.26.06 – Футбол»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

**2. Семестр освоения дисциплины «Футбол»: 1 семестр для 3 потока, 2 семестр для 1 и 2 потоков очной формы обучения;**

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

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                  |                  |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------|------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                 | Форма обучения 1                               | Форма обучения 2 | Форма обучения 3 |
| <b>ОПК-1</b>                                                  | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | 2 семестр                                      | 2 семестр        | 1 семестр        |
| <b>ОПК-1.16</b>                                               | <b>Знать:</b><br>- содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);                                                                                                                       | 2 семестр                                      | 2 семестр        | 1 семестр        |
| <b>ОПК-1.24</b>                                               | <b>Уметь:</b><br>- определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием                                                                                                                                | 2 семестр                                      | 2 семестр        | 1 семестр        |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |              |              |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
|                                          | элементов БВС.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |              |              |
| ОПК-1.28                                 | Имеет опыт:<br>– планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС;                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2<br>семестр | 2<br>семестр | 1<br>семестр |
| ОПК-3                                    | Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке                                                                                                                                                                    | 2<br>семестр | 2<br>семестр | 1<br>семестр |
| ОПК-3.1<br>ОПК-3.2<br>ОПК-3.3<br>ОПК-3.4 | Знать:<br>- прикладное значение базовых видов спорта;<br>- классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта;<br>- средства, методы и приемы обучения БВС;<br>- организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.                                                       | 2<br>семестр | 2<br>семестр | 1<br>семестр |
| ОПК-3.5<br>ОПК-3.6<br>ОПК-3.7<br>ОПК-3.8 | Уметь:<br>- показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС;<br>- правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС);<br>- осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС;<br>- использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС. | 2<br>семестр | 2<br>семестр | 1<br>семестр |
| ОПК – 3.9.<br><br>ОПК.3.10<br>ОПК-3.11   | Владеет техникой выполнения упражнений БВС;<br>Иметь опыт:<br>- участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС;<br>- проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.                                                                                                                                                                         | 2<br>семестр | 2<br>семестр | 1<br>семестр |

## 5. Структура и содержание дисциплины «Футбол»

### 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) |                               |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|
|                  |                                                                                 | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия практического типа | Самостоятельная работа | Контроль                                      |                               |
| 1                | История возникновения и развития игры в футбол                                  | II      | II      | I       | 2                                                                                                                       |                            |                        | Подготовка и защита реферата                  | Опрос                         |
| 1.1              | История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития | II      | II      | I       | 1                                                                                                                       |                            |                        |                                               |                               |
| 1.2              | История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития | II      | II      | I       | 1                                                                                                                       |                            |                        |                                               |                               |
| 2                | Организация проведения соревнований                                             | II      | II      | I       |                                                                                                                         | 10                         | 30                     | Написание тестовых заданий                    | Тестирование                  |
| 2.1              | Роль и значение соревнований. Положение о соревнованиях                         | II      | II      | I       |                                                                                                                         | 2                          | 16                     |                                               |                               |
| 2.2              | Методика судейства. Правила игры в футбол                                       | II      | II      | I       |                                                                                                                         | 8                          | 14                     |                                               |                               |
| 3                | Техника игры в футбол                                                           | II      | II      | I       |                                                                                                                         | 36                         | 30                     | Сдача практических нормативов                 | Сдача практических нормативов |
| 3.1              | Техника игры                                                                    | II      | II      | I       |                                                                                                                         | 8                          | 8                      |                                               |                               |
| 3.2              | Основы методики обучения и совершенствования техники                            | II      | II      | I       |                                                                                                                         | 14                         | 12                     |                                               |                               |
| 3.3              | Средства и методы технической подготовки футболистов                            | II      | II      | I       |                                                                                                                         | 14                         | 10                     |                                               |                               |
| Итого часов: 108 |                                                                                 |         |         |         | 2                                                                                                                       | 46                         | 60                     |                                               | Зачет (3 з.е.)                |

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 гандбола**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.26.07 «Гандбол»**

Направление подготовки: 49.03.01 "Физическая культура"

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в баскетболе; Спортивная подготовка в волейболе; Спортивная подготовка в гандболе; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта; Спортивная подготовка в компьютерном спорте; Спортивная подготовка в теннисе; Спортивная подготовка в футболе; Спортивная подготовка в хоккее; Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге; Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте; Спортивная подготовка в единоборствах; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта; Спортивная подготовка в фехтовании; Спортивная подготовка в современном пятиборье и восточных боевых искусствах; Спортивная подготовка в гимнастике; Спортивная подготовка в грибном и парусном спорте; Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и керлинге; Спортивная подготовка в легкой атлетике; Спортивная подготовка в лыжном спорте; Спортивная подготовка в танцевальном спорте; Спортивная подготовка в спортивном и синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло; Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики гандбола  
Протокол № 1 от «29» августа 2019 г.

Составители:

**Жийяр Марина Владимировна**, д.п.н., доцент., зав. кафедрой ТиМ  
гандбола

**Обивалина Мария Сергеевна**, преподаватель кафедры ТиМ гандбола



## **1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Гандбол»:**

Целью освоения дисциплины «Гандбол» является формирование готовности студентов к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, овладение знаниями, умениями и навыками целенаправленного применения средств и методов баскетбола на тренировочных занятиях с занимающимися и спортсменами. Дисциплина реализуется на русском языке

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

Дисциплина «Гандбол» относится к обязательной части дисциплин Блока 1 ООП и составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Дисциплина «Гандбол» занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» в рамках этого цикла и является интегративной дисциплиной, объединяющей в себе информационно-гностические компоненты таких учебных предметов как: основы теории физической культуры, педагогики, психологии, анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, спортивной медицины, спортивной гигиены. Строится на основе и с учётом их современных концепций, а также широко использует их понятийный аппарат. Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения дисциплины будут использованы обучающимися при освоении других двигательных дисциплин.

Дисциплина «Гандбол» преподается и изучается на русском языке.

### 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                                                                                                                                                                                                                     | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                | 2                                                                                                                                                                                                                                | 3                                              | 4                              | 5                              |
| <b>ОПК-1</b>     | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста   | 3                                              | 3                              | 4                              |
| ОПК- 1.16.       | Знает: - содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);                                                                                                                                   | 3                                              | 3                              | 4                              |
| ОПК-1.24         | Умеет: - определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС.                                                                                                                             | 3                                              | 3                              | 4                              |
| ОПК-1.28         | Имеет опыт планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС;                                                                                                                              | 3                                              | 3                              | 4                              |
| <b>ОПК-3</b>     | Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | 3                                              | 3                              | 4                              |
| ОПК- 3.1         | Знает прикладное значение базовых видов спорта;                                                                                                                                                                                  | 3                                              | 3                              | 4                              |
| ОПК-3.2          | Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта                                                                                                                                           | 3                                              | 3                              | 4                              |
| ОПК-3.3          | Знает средства, методы и приемы обучения БВС                                                                                                                                                                                     | 3                                              | 3                              | 4                              |
| ОПК -3.4         | Знает организацию и методику проведения тренировочных занятий и                                                                                                                                                                  | 3                                              | 3                              | 4                              |

|                     |                                                                                                                 |   |   |   |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|                     | физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.                            |   |   |   |
| ОПК – 3.5.          | Умеет показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС;                                                 | 3 | 3 | 4 |
| ОПК – 3.6.<br>Умеет | правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС); | 3 | 3 | 4 |
| ОПК – 3.7.          | Умеет осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС                 | 3 | 3 | 4 |
| ОПК- 3.8            | Умеет использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.       | 3 | 3 | 4 |
| ОПК- 3.9            | Владеет техникой выполнения упражнений БВС;                                                                     | 3 | 3 | 4 |
| ОПК -3.10           | Имеет опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.                                      | 3 | 3 | 4 |
| ОПК – 3.11          | Имеет опыт:<br>проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием элементов гандбола     | 3 | 3 | 4 |

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Гандбол»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **3 зачетных единиц, 108 академических часов**. Аудиторная работа составляет 48 часов.

##### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля)           | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                      | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия типа семинарского | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | <b>Раздел: Общие основы гандбола</b> | 3       | 3       | 4       | <b>2</b>                                                                                                                | <b>2</b>                  | <b>8</b>               |          | <b>Семестровый зачет</b>                      |
|   | Тема: История                        | 3       | 3       | 4       | 2                                                                                                                       | -                         | 4                      |          |                                               |

|                     |                                                                       |   |   |   |          |           |           |  |              |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|-----------|-----------|--|--------------|
|                     | возникновения и развития гандбола в России и в мире                   |   |   |   |          |           |           |  |              |
|                     | Тема: Современное состояние и перспективы развития гандбола           | 3 | 3 | 4 | -        | 2         | 4         |  |              |
| 2.                  | <b>Раздел 2<br/>Содержание игровой деятельности в гандболе</b>        | 3 | 3 | 4 | -        | 16        | 28        |  |              |
|                     | Тема: Характеристика игры                                             | 3 | 3 | 4 | -        | 2         | 8         |  |              |
|                     | Тема: Техника гандбола                                                | 3 | 3 | 4 | -        | 8         | 12        |  |              |
|                     | Тема: Тактика гандбола                                                | 3 | 3 | 4 | -        | 6         | 8         |  |              |
| 3.                  | <b>Раздел 3<br/>Формирование навыков педагогического мастерства</b>   | 3 | 3 | 4 | -        | 22        | 12        |  |              |
|                     | Тема: Методика обучения технике и тактике гандбола                    | 3 | 3 | 4 | -        | 22        | 12        |  |              |
| 4.                  | <b>Раздел 4<br/>Организация и проведение соревнований по гандболу</b> | 3 | 3 | 4 | -        | 6         | 12        |  |              |
|                     | Тема: Современная трактовка правил по гандболу                        | 3 | 3 | 4 | -        | 4         | 8         |  |              |
|                     | Тема: Методика организации и проведения соревнований по гандболу      | 3 | 3 | 4 | -        | 2         | 4         |  |              |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                       |   |   |   | <b>2</b> | <b>46</b> | <b>60</b> |  | <b>зачет</b> |

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

**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))**

Главной составной частью зачетно-экзаменационных требований, обязательным условиям допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию. Изучение курса завершается зачетом в конце изучения дисциплины.

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся зачетом

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

*Текущий контроль успеваемости* по дисциплине осуществляется посредством устного опроса, выполнения контрольных нормативов, демонстрации выполнения тактических приемов, разработки частей урока по методике обучения техники и тактики, судейства учебной игры или ее части, защиты подготовленного реферата, презентации, эссе. В зависимости от контингента и условий, демонстрация может осуществляться как самостоятельно на площадке, так и схематически на демонстрационной доске.

Самостоятельная работа студентов подразумевает ознакомление со специальной литературой, интернет-сайтами соответствующего содержания, а так же со специально-подготовленными пособиями, просмотром учебно-тренировочных занятий и матчей по баскетболу.

### **5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Гандбол»**

#### **5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов в $\frac{3}{4}$ семестре заочной формы обучения:**

##### **5.1.1 Тематика рефератов, презентаций:**

1. История возникновения гандбола.
2. Результаты выступлений российских гандболистов и гандболисток на международных соревнованиях – Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы.
3. Современные правила гандбола и их эволюция.
4. Система и календарь соревнований в гандболе.
5. Травматизм на занятиях по гандболу и оказание первой доврачебной помощи.
6. Классификация техники игры в гандбол.
7. Тактика игры в нападении в гандболе.

8. Тактика игры в защите в гандболе.
9. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
10. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
11. Методика обучения технике ведения мяча.
12. Методика обучения обманным движениям.
13. Методика обучения передачам мяча.
14. Методика обучения броскам в безопорном положении.
15. Методика обучения броскам в падении.
15. Методика обучения броскам, выполняемым в опорном положении

### **5.1.2 Контрольные упражнения по технической подготовке**

- уметь показать практические элементы техники – перемещение в защитной стойке, ведение мяча, передача мяча одной рукой сверху, техника броска в опорном положении, техника броска в прыжке, финт – с остановкой прыжком на две и уходом влево (вправо);
- уметь применять технические элементы в игре;
- уметь вести протоколы соревнований и иметь навыки судейства;
- выполнять требования практического материала.

Ведение мяча 30 м одной рукой:

мужчины: правой рукой – 5,1 сек; левой рукой – 5,3 сек.

женщины: правой рукой – 5,3 сек; левой рукой – 5,5 сек.

Броски на точность с 9 м:

мужчины: из 12 бросков – 6 попаданий.

женщины: из 12 бросков – 5 попаданий.

Броски мяча на дальность:

мужчины – 38 м, женщины - 28 м.

Техника выполнения финтов.

Комплексное упражнение:

мужчины – 24 сек, женщины – 28 сек.

### **Вопросы для устного ответа:**

1. Возникновение гандбола. Первые правила соревнований.

2. Гандбол на Олимпийских играх (краткий экскурс).
3. ИГФ, ЕГФ и ФГР – органы управления развитием гандбола в мире и в России.
4. Основные правила игры в гандбол.
5. Спортивные достижения советских и российских гандболистов.
6. Классификация техники игры.
7. Основы методики обучения технике игры.
8. Классификация тактики игры.
9. Методика обучения тактике игры.
10. Оборудование и инвентарь гандбольного зала.
11. Понятия «техника», «классификация техники» и «прием техники».
12. Анализ, примеры записи схем тактических действий (по заданию преподавателя).
13. Методика построения занятий по гандболу, обеспечивающая предотвращение травматизма игроков.

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

*5.2.1. Перечень контрольных вопросов к зачету*

**Вопросы по правилам игры:**

1. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
2. Игровая площадка. Размеры и разметка.
3. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.
4. Игровая форма и экипировка.
5. Игровое время, периоды и дополнительные периоды.
6. Заброшенный мяч: когда он заброшен и его цена.
7. Замена игроков.
8. Нарушения: Игрок или мяч за пределами площадки.
9. Ведение мяча, неправильное ведение мяча.

10. Нарушения: Пробежка.
11. Нарушения: 3 секунды.
12. Методика ведения протокола игры в гандбол.

*Вопросы по методике обучения:*

1. История развития игры и ее популяризации на территории России;
2. Методика обучения основным техническим элементам;
3. Правила соревнований по гандболу;
4. Система и календарь соревнований в гандболе.
5. Травматизм на занятиях по гандболу и оказание первой доврачебной помощи.
6. Классификация техники игры в гандбол в нападении.
7. Классификация техники игры в гандбол в защите.
8. Тактика игры в нападении в гандболе.
9. Тактика игры в защите в гандболе.
10. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
11. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
12. Методика обучения технике ведения мяча.
13. Методика обучения обманным движениям.
14. Методика обучения передачам мяча.
15. Методика обучения броскам в безопорном положении.
16. Методика обучения броскам в падении.
17. Методика обучения броскам, выполняемым в опорном положении.
18. Порядок подготовки конспекта занятия по гандболу.
19. Особенности методики обучения на этапе начального разучивания.
20. Особенности методики обучения на этапе углубленного разучивания технических приемов игры.



21. Особенности методики обучения техническим приемам на этапе закрепления.
22. Особенности методики обучения техническим приемам на этапе совершенствования.
23. Контроль физической подготовленности занимающихся.
24. Способы контроля технической подготовленности занимающихся.

#### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Гандбол»**

##### **а) Основная литература:**

1. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: Учебник /В.Я. Игнатьева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.
2. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. – М., 2011. – 98 с

##### **б) дополнительная литература:**

1. Волейбол, гандбол, баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам.: Учеб. пособие/ В.Ф.Мишенькина, И.А.Рогов, О.С. Шалаев, Д.В. Карбанов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. – 115 с.
2. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юнош. спорт. шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. Резерва / Авт.-сост.: В.Я.Игнатьева, В.С.Максимов, И.В. Петрачева. – М.: Сов.спорт, 2003. – 115 с.
3. Спортивные игры: Техника, тактика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Academia, 2004. – 518 с. – (Высш.образование).
4. Правила игры в гандбол: (Официальные правила ИГФ). – М.: Б.и., 2010. – 90 с.

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

1. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал
  2. <http://www.rushandball.ru> - официальный сайт Федерации гандбола России
  3. <http://www.ihf.com> - официальный сайт Международной федерации гандбола (ИГФ)
  4. <http://www.ehf.com> - официальный сайт Европейской федерации гандбола (ЕГФ)
  5. <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
  6. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
- сайты гандбольных клубов и национальных федераций

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

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

- 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>-Microsoft Word<br>-Microsoft Excel<br>-Microsoft PowerPoint<br>-Microsoft Outlook | 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,<br/>Редактор табличный,<br/>Редактор деловой графики и презентаций<br/>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i> |
| 3.                                 | Adobe Acrobat DC                                                                                                                             | Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4.                                 | WinRAR (WinZip)                                                                                                                              | Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5.                                 | Dr.Web                                                                                                                                       | Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

7.2. Специализированный зал (модуль В).

**7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий**

7.3.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

7.3.2. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

7.3.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.3.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

7.3.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

7.3.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.

7.3.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.

7.3.9. Плеер DVD BVK – 2007 г.

7.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

7.3.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

7.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

**7.6. Спортивный инвентарь**

- Гандбольные мячи (мужской размер) – 40 штук;
- Гандбольные мячи (женский размер) – 30 штук;
- Гантели виниловые – 10 штук;
- Медицинболы 1 кг – 5 штук;
- Набивные мячи – 30 штук;
- Обводные стойки – 12 штук;
- Скакалки – 30 штук
- Степ-платформы – 12 штук
- Мини-барьеры – 6 штук

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Гандбол» для обучающихся института спорта и физического воспитания I курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 – «Физическая культура» **Профили:** Спортивная подготовка в баскетболе; Спортивная подготовка в волейболе; Спортивная подготовка в гандболе; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта; Спортивная подготовка в компьютерном спорте; Спортивная подготовка в теннисе; Спортивная подготовка в футболе; Спортивная подготовка в хоккее; Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге; Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте; Спортивная подготовка в единоборствах; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта; Спортивная подготовка в тяжёлоатлетических видах спорта; Спортивная подготовка в фехтовании; Спортивная подготовка в современном пятиборье и восточных боевых искусствах; Спортивная подготовка в гимнастике; Спортивная подготовка в грибном и парусном спорте; Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и керлинге; Спортивная подготовка в легкой атлетике; Спортивная подготовка в лыжном спорте; Спортивная подготовка в танцевальном спорте; Спортивная подготовка в спортивном и синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло; Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра : Теории и методики гандбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр – 1,3 потоки, 2 семестр – 2-й поток

Форма промежуточной аттестации: зачёт

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

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Посещение учебных занятий                                | Весь период                                                       | 20                         |
| 2 | Тест по теме: «Истории гандбола»                         | 2 неделя                                                          | 5                          |
| 3 | Составление план - конспекта занятия «Техника гандбола»  | 3-4 н неделя                                                      | 5                          |
| 4 | Составление план - конспекта занятия «Тактика гандбола»  | 5-6 неделя                                                        | 5                          |

<sup>1</sup>

|    |                                                                                                |              |                   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|
| 5  | Выполнение практического задания №1 и 2                                                        | 6-7 неделя   | 10                |
| 6  | Выполнение практического задания №3 и 4 :                                                      | 8-9 неделя   | 10                |
| 7  | Выполнение практического задания №5 и 6 :                                                      | 10-11 неделя | 10                |
| 8  | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по гандболу | 12-13 неделя | 5                 |
| 9  | Демонстрация навыков судейства соревнований в качестве судей по гандболу в двусторонней игре   | 14-15 неделя | 5                 |
| 10 | Тест по теме: «Правила соревнований по гандболу»                                               | 16 неделя    | 10                |
|    | <b>Зачёт</b>                                                                                   |              | <b>15</b>         |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                                   |              | <b>100 баллов</b> |

|   | Виды текущего контроля успеваемости                                         | Максимально<br>е кол-во<br>баллов |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Контрольная работа по разделу «Правила игры в гандбол »                     | 5                                 |
| 2 | Презентация по теме пропущенного занятия                                    | 5                                 |
| 3 | Дополнительное тестирование по теме «Организация и проведение соревнований» | 5                                 |
| 4 | Написание реферата по теме «Основные вехи развития Отечественного гандбола» | 5                                 |
| 5 | Презентация по теме «Гандбол в системе физического воспитания»              | 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, дифференцированным зачётом

| 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<br>выражение оценки | Не зачтено |       | Зачтено |       |       |        |
| Оценка по шкале<br>ECTS               | F          | E     | D       | C     | B     | A      |

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гандбола**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.26.07 «Гандбол»**

Направление подготовки: 49.03.01 "Физическая культура"

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в баскетболе; Спортивная подготовка в волейболе; Спортивная подготовка в гандболе; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта; Спортивная подготовка в компьютерном спорте; Спортивная подготовка в теннисе; Спортивная подготовка в футболе; Спортивная подготовка в хоккее; Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге; Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте; Спортивная подготовка в единоборствах; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта; Спортивная подготовка в фехтовании; Спортивная подготовка в современном пятиборье и восточных боевых искусствах; Спортивная подготовка в гимнастике; Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте; Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и керлинге; Спортивная подготовка в легкой атлетике; Спортивная подготовка в лыжном спорте; Спортивная подготовка в танцевальном спорте; Спортивная подготовка в спортивном и синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло; Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*  
Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет **3** зачетных единицы/ 108 часов на очной форме обучения.

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

*2.1. 3 семестр (1,2 потоки) и 4 семестр (2 поток) на очной форме обучения.*

**3. Целями освоения дисциплины (модуля) «Гандбол»:**

- формирование готовности студентов к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта;
- овладение педагогическими знаниями, умениями и навыками;
- умение целенаправленно применять средства и методы гандбола в педагогической деятельности.

*Дисциплина «Гандбол» реализуется 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) |                                |                                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                  | наименование                                                                                                                                                                                                                   | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                | 2                                                                                                                                                                                                                              | 3                                              | 4                              | 5                              |
| ОПК-1            | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | 3                                              | 3                              | 4                              |



|                     |                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| ОПК- 1.16.          | Знает: - содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);                                                                                                                                   | 3 | 3 | 4 |
| ОПК-1.24            | Умеет: - определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС.                                                                                                                             | 3 | 3 | 4 |
| ОПК-1.28            | Имеет опыт планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС;                                                                                                                              | 3 | 3 | 4 |
| <b>ОПК-3</b>        | Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | 3 | 3 | 4 |
| ОПК- 3.1            | Знает прикладное значение базовых видов спорта;                                                                                                                                                                                  | 3 | 3 | 4 |
| ОПК-3.2             | Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта                                                                                                                                           | 3 | 3 | 4 |
| ОПК-3.3             | Знает средства, методы и приемы обучения БВС                                                                                                                                                                                     | 3 | 3 | 4 |
| ОПК -3.4            | Знает организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.                                                                             | 3 | 3 | 4 |
| ОПК – 3.5.          | Умеет показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС;                                                                                                                                                                  | 3 | 3 | 4 |
| ОПК – 3.6.<br>Умеет | правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС);                                                                                                                  | 3 | 3 | 4 |
| ОПК – 3.7.          | Умеет осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС                                                                                                                                  | 3 | 3 | 4 |
| ОПК- 3.8            | Умеет использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.                                                                                                                        | 3 | 3 | 4 |
| ОПК- 3.9            | Владеет техникой выполнения упражнений БВС;                                                                                                                                                                                      | 3 | 3 | 4 |
| ОПК -3.10           | Имеет опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.                                                                                                                                                       | 3 | 3 | 4 |

|            |                                                                                                             |   |   |   |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| ОПК – 3.11 | Имеет опыт:<br>проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием элементов гандбола | 3 | 3 | 4 |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|

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

Курс дисциплины «Гандбол» включает следующие виды занятий: теоретические занятия (лекции) – 2 часа, практические занятия – 46 часа, 60 часов самостоятельной работы по изучаемым темам для студентов **очной формы обучения**.

#### 5.1. Тематическое планирование для **очной** формы обучения

| №  | Раздел дисциплины (модуля)                                        | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|-------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                   | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия типа семинарского | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1  | <b>Раздел: Общие основы гандбола</b>                              | 3       | 3       | 4       | 2                                                                                                                       | 2                         | 8                      |          | <b>Семестровый зачет</b>                      |
|    | Тема: История возникновения и развития гандбола в России и в мире | 3       | 3       | 4       | 2                                                                                                                       | -                         | 4                      |          |                                               |
|    | Тема: Современное состояние и перспективы развития гандбола       | 3       | 3       | 4       | -                                                                                                                       | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 2. | <b>Раздел 2<br/>Содержание игровой деятельности в гандболе</b>    | 3       | 3       | 4       | -                                                                                                                       | 16                        | 28                     |          |                                               |
|    | Тема: Характеристика игры                                         | 3       | 3       | 4       | -                                                                                                                       | 2                         | 8                      |          |                                               |
|    | Тема: Техника гандбола                                            | 3       | 3       | 4       | -                                                                                                                       | 8                         | 12                     |          |                                               |
|    | Тема: Тактика                                                     | 3       | 3       | 4       | -                                                                                                                       | 6                         | 8                      |          |                                               |

|                     |                                                                                   |   |   |   |          |           |           |  |              |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|-----------|-----------|--|--------------|
|                     | гандбола                                                                          |   |   |   |          |           |           |  |              |
| 3.                  | <b>Раздел 3<br/>Формирование<br/>навыков<br/>педагогического<br/>мастерства</b>   | 3 | 3 | 4 | -        | 22        | 12        |  |              |
|                     | Тема: Методика<br>обучения технике<br>и тактике<br>гандбола                       | 3 | 3 | 4 | -        | 22        | 12        |  |              |
| 4.                  | <b>Раздел 4<br/>Организация и<br/>проведение<br/>соревнований по<br/>гандболу</b> | 3 | 3 | 4 | -        | 6         | 12        |  |              |
|                     | Тема:<br>Современная<br>трактовка правил<br>по гандболу                           | 3 | 3 | 4 | -        | 4         | 8         |  |              |
|                     | Тема: Методика<br>организации и<br>проведения<br>соревнований по<br>гандболу      | 3 | 3 | 4 | -        | 2         | 4         |  |              |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                   |   |   |   | <b>2</b> | <b>46</b> | <b>60</b> |  | <b>зачет</b> |

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



**Институт спорта и физического воспитания**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Б1.О.26.08 ПЛАВАНИЕ»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры теории и методики  
спортивного и синхронного плавания, аквааэробики,  
прыжков в воду и водного поло  
Протокол № 2 от «09» сентября 2019 г.

Составитель:

Павлова Т.Н., к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики  
спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и  
водного поло

**1. Цель освоения дисциплины «Б1.О.26.08 Плавание»:** подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по плаванию и приобретение личного опыта использования средств плавания для упрочения и сохранения здоровья, поддержания высокой работоспособности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Б1.О.26.08 Плавание» относится к Блоку 1 базовой части основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП)).

Нет дисциплин, изучение которых должно предшествовать данной дисциплине.

Программа дисциплины «Б1.О.26.08 Плавание» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения: 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО и учебный план по направлению подготовки 49.03.01.

Дисциплина «Б1.О.26.08 Плавание», являясь важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно взаимосвязана с дисциплинами гуманитарного и естественно-научного цикла, ориентирована на познание части культуры, являющейся специфическим фактором совершенствования естественных (природных) качеств и способностей человека, оптимизации физического развития и восстановления здоровья в целом.

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

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

| Шифр компетенции/ код индикатора<br>(ов) достижения компетенции              | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                                              | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| <b>ОПК-1</b>                                                                 | <b>способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста:</b>                                                                                                        | 4                                              | 4                              | 3                              |
| <b>ОПК-1.16</b>                                                              | Знает:<br>- содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта                                                                                                                                                                                                                                                    | 4                                              | 4                              | 3                              |
| <b>ОПК-1.24</b>                                                              | Умеет:<br>определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС                                                                                                                                                                                                                                          | 4                                              | 4                              | 3                              |
| <b>ОПК-1.28</b>                                                              | Имеет опыт:<br>- планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.                                                                                                                                                                                                                                     | 4                                              | 4                              | 3                              |
| <b>ОПК-3</b>                                                                 | <b>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</b>                                                                                                       | 4                                              | 4                              | 3                              |
| <b>ОПК - 3.1</b><br><b>ОПК - 3.2</b><br><b>ОПК - 3.3</b><br><b>ОПК - 3.4</b> | Знает:<br>- прикладное значение базовых видов спорта;<br>- классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта;<br>- средства, методы и приемы обучения БВС;<br>- организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС. | 4                                              | 4                              | 3                              |
| <b>ОПК-3.5</b>                                                               | Умеет:<br>- показывать наглядно и правильно выполнять                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4                                              | 4                              | 3                              |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |   |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| ОПК-3.6<br>ОПК-3.7              | упражнения БВС;<br>- правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС);<br>- осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС;<br>-использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС |   |   |   |
| ОПК-3.9<br>ОПК-3.10<br>ОПК-3.11 | Имеет опыт:<br>- владеет техникой выполнения упражнений БВС;<br>- участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС;<br>- проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.                                                                                                               | 4 | 4 | 3 |

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

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

| №   | Раздел дисциплины (модуля)                                                                  | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|     |                                                                                             | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                 | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1   | Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне | 4       | 4       | 3       |                                                                                                                          | 1                         |                        |          |                                               |
| 2   | Техника спортивных способов плавания                                                        | 4       | 4       | 3       | 1                                                                                                                        | 26                        | 12                     |          |                                               |
| 2.1 | Кроль на груди                                                                              | 4       | 4       | 3       |                                                                                                                          | 8                         |                        |          |                                               |
| 2.2 | Кроль на спине                                                                              | 4       | 4       | 3       |                                                                                                                          | 4                         |                        |          |                                               |
| 2.3 | Брасс                                                                                       | 4       | 4       | 3       |                                                                                                                          | 8                         |                        |          |                                               |
| 2.4 | Баттерфляй (дельфин)                                                                        | 4       | 4       | 3       |                                                                                                                          | 2                         |                        |          |                                               |
| 2.5 | Простые повороты                                                                            | 4       | 4       | 3       |                                                                                                                          | 2                         |                        |          |                                               |
| 2.6 | Стартовый прыжок                                                                            | 4       | 4       | 3       |                                                                                                                          | 2                         |                        |          |                                               |



|          |                                                                                  |          |          |          |          |           |           |  |              |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|--|--------------|
| <b>3</b> | <b>Методика обучения технике спортивных способов плавания</b>                    | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>1</b> | <b>14</b> | <b>10</b> |  |              |
| 3.1      | Начальное обучение плаванию                                                      | 4        | 4        | 3        |          | 6         |           |  |              |
| 3.2      | Обучение спортивным способам плавания                                            | 4        | 4        | 3        |          | 8         |           |  |              |
| <b>4</b> | <b>Прикладное плавание.</b>                                                      | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |          | <b>16</b> | <b>10</b> |  |              |
| 4.1      | Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)                            | 4        | 4        | 3        |          | 6         |           |  |              |
| 4.2      | Транспортировка тонувшего                                                        | 4        | 4        | 3        |          | 4         |           |  |              |
| 4.3      | Ныряние в длину                                                                  | 4        | 4        | 3        |          | 2         |           |  |              |
| 4.4      | Доврачебная помощь при утоплении                                                 | 4        | 4        | 3        |          | 4         |           |  |              |
| <b>5</b> | <b>Начальная тренировка.</b>                                                     | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |          | <b>4</b>  | <b>10</b> |  |              |
| 5.1      | Дистанционный метод.                                                             | 4        | 4        | 3        |          | 1         |           |  |              |
| 5.2      | Интервальный метод.                                                              | 4        | 4        | 3        |          | 1         |           |  |              |
| 5.3      | Переменный метод.                                                                | 4        | 4        | 3        |          | 1         |           |  |              |
| 5.4      | Соревновательный метод.                                                          | 4        | 4        | 3        |          | 1         |           |  |              |
| <b>6</b> | <b>Плавание в государственной системе физического воспитания</b>                 | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |          |           | <b>2</b>  |  |              |
| 7        | Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое) | 4        | 4        | 3        |          | 1         |           |  |              |
|          | <b>Итого часов:</b>                                                              |          |          |          | <b>2</b> | <b>62</b> | <b>44</b> |  | <b>Зачет</b> |

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Б1. О.26.08 Плавание».

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

### Практическая часть:

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

## 5. Посещение занятий.

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

### ***Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.***

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

33. Урок как основная форма организации занятий по обучению плаванию.
34. Техника движений руками и дыхания в способе брасс на спине.
35. Методика обучения движениям ногами в способе баттерфляй (дельфин).
36. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.
37. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.
38. Методика обучения способам погружения и ныряния в длину.
39. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе на боку.
40. Методика обучения открытым поворотам.
41. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе брасс на груди.
42. Методика обучения закрытым поворотам.
43. Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию кролем на спине и на груди.
44. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе баттерфляй (дельфин).
45. Методика обучения стартовому прыжку.
46. Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию способом брасс.
47. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе брасс на спине.
48. Методика обучения старту из воды.
49. Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин).
50. Техника способов ныряния в длину.
51. Методика обучения транспортировке в воде.
52. Непрерывный (дистанционный) метод тренировки.
53. Техника способов погружения и ныряния в глубину.
54. Методика обучения освобождению от захватов утопающего.
55. Непрерывный (переменный) метод тренировки.
56. Техника выполнения открытых поворотов.
57. Методика обучения приемам реанимации при утоплении.
58. Интервальный (повторный) метод тренировки.
59. Техника выполнения закрытых поворотов.
60. Методика обучения упражнениям по освоению с водой.
61. Техника выполнения стартового прыжка.
62. Действия спасателя при ложном (белом) утоплении.
63. Техника выполнения старта из воды.
64. Действия спасателя при истинном (синем) утоплении.
65. Техника способов транспортировки в воде.
66. Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.

67. Техника способов освобождения от захватов утопающего.
68. Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.
69. Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе плавания на боку.
70. Техника способов противодействия судороге при плавании.
71. Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе брасс на груди.
72. Применение игр для освоения занимающихся с водной средой.
73. Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе баттерфляй (дельфин).
74. Техника плавания в усложненных условиях.
75. Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе брасс на спине.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Б1. О.26.08 Плавание».**

### *а) Основная литература:*

1. Плавание: учебник / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов [и др] ; под общ. ред. Проф. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ИНФА-М, 2016. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).
2. Плавание [Электронный ресурс] : курс лекций / Т.Н. Павлова, С.М. Никитина, И.В. Чеботарева, Е.А. Мехтелева. — М. : РГУФКСМиТ, 2015. — 136 с. : ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586386>

### *б) Дополнительная литература:*

1. Плавание : учеб. для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по специальности 022300 - "Физ. культура и спорт" : Рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 2001. - 398 с.: ил.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Булгакова Нина Жановна. - М.: ФиС, 2000. - 77 с.: ил.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание / Булгакова Нина Жановна. - М.: Астрель: АСТ, 2005. - 159 с.: ил.
4. Кремлева М.Н. Плавание и методика преподавания : учеб. пособие дисциплины "Теория и методика базовых видов физкультур.-оздоров. деятельности" федер. компонента цикла СД ГОС : для студентов заоч. фак. специальности 032102 - Физ. культура и спорт подгот. каф. теории и методики спортив. и синхрон. плавания, аквааэробики, прыжков в воду и вод. поло : рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ / М.Н. Кремлева, С.Н. Морозов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 138 с.: табл.
5. Морозов С.Н. Прикладное плавание : учеб. пособие / С.Н. Морозов, Е.А. Табакова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 96 с.: табл.

6. Никитина С.М. Плавание в государственной системе физического воспитания : лекция для студентов РГУФК : рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 15 с.: табл.
  7. Никитина С.М. Прикладное плавание : лекция для студентов РГУФК : рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 26 с.
  8. Павлова Т.Н. Техника спортивных способов плавания : лекция для студентов РГУФК : [рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК] / [Т.Н. Павлова, С.М. Никитина] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 16 с.
  9. Видеофильм «Техника спортивного плавания». М.: Снег и Ко, 2001.
  10. Мультимедийный комплекс по основным разделам дисциплины «Плавание (базовые и новые физкультурно-оздоровительные виды)». М.: Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло, РГУФКСМиТ, - 6 лекций, 2007.
- в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
1. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
  2. <http://минобрнауки.пф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
  3. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
- г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Б1.О.26.08 Плавание», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:
- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
    1. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
    2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
    3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
    4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.
  - *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
    1. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
    2. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.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.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы.
4. Зал «сухого плавания».
5. Плавательные бассейны длиной 25м и 50м.
6. Инвентарь: плавательные доски, круги, шесты, секундомер.

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине «Б1. О.26.08 ПЛАВАНИЕ» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура***

***профили:*** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

***очной формы обучения***

## **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

Сроки изучения дисциплины: 3-4 семестры

Форма промежуточной аттестации: зачет

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

|    | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости               | Максимальное кол-во баллов |
|----|------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1  | Выполнение контрольного норматива (50м кроль на груди)                 | 5                          |
| 2  | Выполнение контрольного норматива (50м кроль на спине)                 | 5                          |
| 3  | Выполнение контрольного норматива (50м брасс)                          | 5                          |
| 4  | Выполнение контрольного норматива (25м дельфин)                        | 5                          |
| 5  | Написание конспекта по теме «Начальное обучение плаванию»              | 5                          |
| 6  | Написание конспекта по теме «Обучение спортивным способам плавания»    | 5                          |
| 7  | Проведение части урока по теме «Начальное обучение плаванию»           | 5                          |
| 8  | Проведение части урока по теме «Обучение спортивному способу плавания» | 5                          |
| 9  | Выполнение контрольного норматива (50м на боку)                        | 5                          |
| 10 | Выполнение контрольного норматива (50м транспортировка тонущего)       | 5                          |
| 11 | Выполнение контрольного норматива (ныряние в длину)                    | 5                          |
| 12 | Выполнение приемов по оказанию доврачебной помощи при утоплении        | 5                          |
| 13 | Выполнение контрольного норматива (плавание 1 час)                     | 5                          |
| 14 | Выполнение контрольного норматива (600м переменное плавание)           | 5                          |
| 15 | Выполнение контрольного норматива (10x50м интервальное плавание)       | 5                          |
| 16 | Выполнение контрольного норматива (100м в/с максимально)               | 5                          |
| 17 | Посещение занятий                                                      | 10                         |
|    |                                                                        |                            |
|    | <b>Зачёт</b>                                                           | <b>10</b>                  |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                           | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | Виды текущего контроля успеваемости                                                           | Максимальное кол-во баллов |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Сообщение по теме «Техника спортивных способов плавания»                                      | 5                          |
| 2 | Сообщение по теме «Методика обучения плаванию»                                                | 5                          |
| 3 | Тест по теме «Прикладное плавание»                                                            | 5                          |
| 4 | Тест по теме «Введение в предмет, основы гидродинамики, техника спортивных способов плавания» | 5                          |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

#### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

##### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачётом**

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



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



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания,  
акваэробики, прыжков в воду и водного поло**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1. О.26.08 ПЛАВАНИЕ»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины «Плавание»** составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.
2. **Семестр освоения дисциплины «Плавание»:** 3-4 семестр
3. **Цель освоения дисциплины «Плавание»:** подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по плаванию и приобретение личного опыта использования средств плавания для упрочения и сохранения здоровья, поддержания высокой работоспособности у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».
4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| Шифр компетенции/ код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                          | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                |                |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------|----------------|
|                                                              | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                         | Форма обучения                                 | Форма обучения | Форма обучения |
| <b>ОПК-1</b>                                                 | <i>способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста:</i> | 4                                              | 4              | 3              |
| <b>ОПК-1.16</b>                                              | <i>Знает:<br/>- содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта</i>                                                                                                                                     | 4                                              | 4              | 3              |
| <b>ОПК-1.24</b>                                              | <i>Умеет:<br/>определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС</i>                                                                                                                           | 4                                              | 4              | 3              |
| <b>ОПК-</b>                                                  | <i>Имеет опыт:</i>                                                                                                                                                                                                                     | 4                                              | 4              | 3              |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |   |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 1.28                                             | - планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |   |
| <b>ОПК-3</b>                                     | <b>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</b>                                                                                                                                                            | 4 | 4 | 3 |
| ОПК - 3.1<br>ОПК - 3.2<br>ОПК - 3.3<br>ОПК - 3.4 | Знает:<br>- прикладное значение базовых видов спорта;<br>- классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта;<br>- средства, методы и приемы обучения БВС;<br>- организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.                                                      | 4 | 4 | 3 |
| ОПК- 3.5<br>ОПК- 3.6<br>ОПК- 3.7                 | Умеет:<br>- показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС;<br>- правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС);<br>- осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС;<br>- использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС | 4 | 4 | 3 |
| ОПК- 3.9<br>ОПК- 3.10<br>ОПК- 3.11               | Имеет опыт:<br>- владеет техникой выполнения упражнений БВС;<br>- участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС;<br>- проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.                                                                                                                                                                      | 4 | 4 | 3 |

## 5. Краткое содержание дисциплины:

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

|     |                                                                                             | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |              |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|--------------------------|---------------------------|------------------------|----------|--------------|
| 1   | Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне | 4       | 4       | 3       |                          | 1                         |                        |          |              |
| 2   | <b>Техника спортивных способов плавания</b>                                                 | 4       | 4       | 3       | 1                        | 26                        | 12                     |          |              |
| 2.1 | Кроль на груди                                                                              | 4       | 4       | 3       |                          | 8                         |                        |          |              |
| 2.2 | Кроль на спине                                                                              | 4       | 4       | 3       |                          | 4                         |                        |          |              |
| 2.3 | Брасс                                                                                       | 4       | 4       | 3       |                          | 8                         |                        |          |              |
| 2.4 | Баттерфляй (дельфин)                                                                        | 4       | 4       | 3       |                          | 2                         |                        |          |              |
| 2.5 | Простые повороты                                                                            | 4       | 4       | 3       |                          | 2                         |                        |          |              |
| 2.6 | Стартовый прыжок                                                                            | 4       | 4       | 3       |                          | 2                         |                        |          |              |
| 3   | <b>Методика обучения технике спортивных способов плавания</b>                               | 4       | 4       | 3       | 1                        | 14                        | 10                     |          |              |
| 3.1 | Начальное обучение плаванию                                                                 | 4       | 4       | 3       |                          | 6                         |                        |          |              |
| 3.2 | Обучение спортивным способам плавания                                                       | 4       | 4       | 3       |                          | 8                         |                        |          |              |
| 4   | <b>Прикладное плавание.</b>                                                                 | 4       | 4       | 3       |                          | 16                        | 10                     |          |              |
| 4.1 | Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)                                       | 4       | 4       | 3       |                          | 6                         |                        |          |              |
| 4.2 | Транспортировка тонувшего                                                                   | 4       | 4       | 3       |                          | 4                         |                        |          |              |
| 4.3 | Ныряние в длину                                                                             | 4       | 4       | 3       |                          | 2                         |                        |          |              |
| 4.4 | Доврачебная помощь при утоплении                                                            | 4       | 4       | 3       |                          | 4                         |                        |          |              |
| 5   | <b>Начальная тренировка.</b>                                                                | 4       | 4       | 3       |                          | 4                         | 10                     |          |              |
| 5.1 | Дистанционный метод.                                                                        | 4       | 4       | 3       |                          | 1                         |                        |          |              |
| 5.2 | Интервальный метод.                                                                         | 4       | 4       | 3       |                          | 1                         |                        |          |              |
| 5.3 | Переменный метод.                                                                           | 4       | 4       | 3       |                          | 1                         |                        |          |              |
| 5.4 | Соревновательный метод.                                                                     | 4       | 4       | 3       |                          | 1                         |                        |          |              |
| 6   | <b>Плавание в государственной системе физического воспитания</b>                            | 4       | 4       | 3       |                          |                           | 2                      |          |              |
| 7   | Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)            | 4       | 4       | 3       |                          | 1                         |                        |          |              |
|     | <b>Итого часов:</b>                                                                         |         |         |         | 2                        | 62                        | 44                     |          | <b>Зачет</b> |

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.0.26.09 Легкая атлетика»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

**Профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*  
Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры теории и методики  
легкой атлетики им. Н.Г. Озолина

Протокол № 4 от «25» сентября 2019г.

Составитель:

Никонов Владимир Игоревич - доцент кафедры теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина, кандидат педагогических наук, доцент

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

Целью освоения дисциплины: «Легкая атлетика в системе профессионального образования» является: сформировать необходимые базовые теоретические знания в понимании места и роли легкой атлетики, а также практические умения и навыки для самостоятельной педагогической работы, в системе профессионального образования, у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям занимающихся и отражающих специфику легкой атлетики. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Легкая атлетика» предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 по профилю «Физическая культура».

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

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

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

Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания структуры профессионального образования, его составляющих и обеспечивающих систем, а также места и роли легкой атлетики в системе профессионального образования. В процессе изучения дисциплины, обучающиеся овладеют умениями реализации образовательных программ по направлению легкая атлетика в различных типах организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Дисциплина «Легкая атлетика в системе профессионального образования» является важнейшей основой для формирования навыков дальнейшей работы выпускников в различных типах образовательных организаций.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                    | Этап формирования компетенции (номер семестра) |             |             |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------|-------------|
|                                        | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                   | 1-й семестр                                    | 2-й семестр | 3-й семестр |
| 1                                      | 2                                                                                                                                                                                                                                | 3                                              | 4           | 5           |
| <b>ОПК-1</b>                           | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста   | 3                                              | 3           | 3           |
| ОПК-1.16.                              | Знает содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);                                                                                                                                      | 3                                              | 3           | 3           |
| ОПК-1.24.                              | Умеет определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС;                                                                                                                                | 3                                              | 3           | 3           |
| ОПК-1.28.                              | Имеет опыт планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС;                                                                                                                              | 4                                              | 4           | 4           |
| <b>ОПК-3</b>                           | Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | 4                                              | 4           | 4           |
| ОПК - 3.1                              | . Знает прикладное значение базовых видов спорта;                                                                                                                                                                                | 3                                              | 3           | 3           |
| ОПК - 3.2.                             | Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта;                                                                                                                                          | 3                                              | 3           | 3           |
| ОПК - 3.3.                             | Знает средства, методы и приемы обучения БВС;                                                                                                                                                                                    | 3                                              | 3           | 3           |
| ОПК - 3.4.                             | Знает организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.                                                                             | 4                                              | 4           | 4           |
| ОПК – 3.5.                             | Умеет показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС;                                                                                                                                                                  | 4                                              | 4           | 4           |
| ОПК – 3.6.                             | Умеет правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС);                                                                                                            | 4                                              | 4           | 4           |



|                |                                                                                                           |   |   |   |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| ОПК – 3.7.     | Умеет осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС;          | 4 | 4 | 4 |
| <b>ОПК-3.8</b> | Умеет использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС. | 4 | 4 | 4 |
| ОПК-3.9        | Владеет техникой выполнения упражнений БВС.                                                               |   |   |   |
| ОПК-3.10       | Имеет опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.                                |   |   |   |
| ОПК-3.11       | Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.         |   |   |   |

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

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

##### очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины                                                                            | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся |                                |                        |          | Форма |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------|----------|-------|
|   |                                                                                              | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия<br>физического типа                                     | Занятия<br>теоретического типа | Самостоятельная работа | Контроль |       |
| 1 | История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики | 3       | 3       | 3       | 2                                                               |                                |                        |          |       |
| 2 | Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам                                     | 3       | 3       | 3       | 2                                                               |                                |                        |          |       |
| 3 | Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике                             | 3       | 3       | 3       | 2                                                               |                                |                        |          |       |
| 4 | Хронометраж занятия по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.   | 3       | 3       | 3       |                                                                 | 2                              | 4                      |          |       |
| 5 | Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований                        | 3       | 4       | 3       |                                                                 | 2                              | 4                      |          |       |
| 6 | Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований                | 3       | 3       | 3       |                                                                 | 2                              | 4                      |          |       |

|                         |                                                                                                                                                            |   |   |   |   |    |     |  |  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|----|-----|--|--|
| 7                       | Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.                                                                              | 4 | 4 | 4 |   | 2  | 4   |  |  |
| 8                       | Эстафетный бег - техника, методика обучения и правила соревнований                                                                                         | 4 | 3 | 4 |   | 2  | 4   |  |  |
| 9                       | Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований                                                                                           | 4 | 3 | 4 |   | 2  | 4   |  |  |
| 10                      | Прыжок в высоту - техника («перешагивание» и «Фосбери-флоп»), методика обучения и правила соревнований                                                     | 3 | 4 | 3 |   | 2  | 4   |  |  |
| 11                      | Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований                                                                                          | 4 | 3 | 4 |   | 4  | 4   |  |  |
| 12                      | Метание копья и мяча техника, методика обучения и правила соревнований                                                                                     | 4 | 3 | 4 |   | 4  | 4   |  |  |
| 13                      | Бег с барьерами - техника, методика обучения и правила соревнований                                                                                        | 3 | 4 | 3 |   | 4  | 4   |  |  |
|                         | Итого часов в 3 семестре: 72 часа                                                                                                                          |   |   |   | 6 | 26 | 40  |  |  |
| 14                      | Легкоатлетические упражнения как средства воспитания силы                                                                                                  | 4 | 4 | 4 |   | 6  | 8   |  |  |
| 15                      | Легкоатлетические упражнения как средства воспитания быстроты                                                                                              | 4 | 4 | 4 |   | 6  | 8   |  |  |
| 16                      | Легкоатлетические упражнения как средства воспитания выносливости                                                                                          | 4 | 4 | 4 |   | 6  | 6   |  |  |
| 17                      | Легкоатлетические упражнения как средства воспитания гибкости и координации                                                                                | 3 | 3 | 3 |   | 6  | 8   |  |  |
| 18                      | Использование легкоатлетических упражнений с целью оздоровления                                                                                            | 3 | 3 | 3 |   | 6  | 8   |  |  |
| <i>Учебная практика</i> |                                                                                                                                                            |   |   |   |   |    |     |  |  |
| 19                      | Практика в проведении подготовительной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)                                               | 3 | 4 | 3 |   | 6  | 8   |  |  |
| 20                      | Практика в проведении основной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)                                                       | 4 | 4 | 4 |   | 6  | 8   |  |  |
| 21                      | Практика в судействе соревнований по лёгкой атлетике (проводится в часы, отведенные на практические занятия, во время соревнований в конце курса обучения) | 4 | 4 | 4 |   | 6  | 6   |  |  |
|                         | Итого часов в 4 семестре: 108                                                                                                                              |   |   |   |   | 48 | 60  |  |  |
|                         | <b>Итого часов: 180</b>                                                                                                                                    |   |   |   | 6 | 74 | 100 |  |  |

## **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).

### ***Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.***

1. За какие нарушения, спортсмен может быть дисквалифицирован в спортивной ходьбе.
2. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
3. Основы техники ходьбы.
4. Какие Олимпийские дистанции в спортивной ходьбе.
5. Работа судей секундометристов, их права и обязанности.
6. Состав судейской бригады на финише в спринте.
7. Методика обучения низкому старту. Возможные ошибки в технике низкого старта.
8. Общая характеристика техники спринтерского бега. Части дистанции.
9. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!».
10. Способы финиширования.
11. Методика обучения технике спринтерского бега.
12. Как измеряются результаты в прыжках в высоту.
13. Основные требования к секторам для проведения соревнований в прыжках в высоту.
14. Анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание».
15. Сравнительный анализ техники разбега и отталкивания в прыжках в высоту.
16. Эволюция техники прыжка в высоту. Общая характеристика техники.
17. Классификация легкоатлетических прыжков.
18. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.
19. Задачи разбега в прыжке в высоту. Особенности разбега в разных способах прыжка.
20. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в высоту.
21. Значение приземления в прыжке в высоту. Особенности приземления в разных способах прыжка.
22. Методика обучения технике прыжка в высоту.
23. Основные ошибки в технике прыжка в высоту и методы их исправления.
24. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
25. Методика обучения прыжка в длину способом «согнув ноги».
26. Судейство технических видов. Количество попыток.

27. Измерение спортивных результатов в прыжках в длину
28. Как измеряется результат в прыжках в длину.
29. Общая характеристика техники прыжка в длину. Задачи отдельных частей прыжка. Способы прыжка в длину.
30. Особенности приземления в горизонтальных и вертикальных прыжках.
31. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
32. Механизм отталкивания. Значение маховых движений.
33. Общая характеристика техники прыжка в длину. Части прыжка.
34. Задачи разбега в прыжке в длину. Варианты выполнения разбега.
35. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в длину.
36. Значение приземления в прыжке в длину.
37. Высота барьеров в беге на 100м с/б и на 110м с/б.
38. Расстояние между барьерами у мужчин и женщин.
39. Какое количество барьеров на дистанции у мужчин и женщин.
40. Общая характеристика техники барьерного бега. Основные дистанции в барьерном беге.
41. Атака барьера и его преодоление (движения ног и рук).
42. Бег между барьерами. Значение ритма бега.
43. Методика обучения технике барьерного бега.
44. Основные ошибки в технике бега с барьерами и методы их исправления.
45. Длина зоны передачи палочки в эстафетном беге.
46. Все спортсмены должны применять низкий старт и использовать стартовые колодки для всех дистанций до и включая.
47. Какие эстафетные дистанции вы знаете.
48. Анализ техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м.
49. Стартовые положения на различных этапах в эстафетном беге.
50. Методика обучения технике эстафетного бега.
51. Основные ошибки при передаче эстафетной палочки и методы их исправления.
52. Какие классические виды эстафетного бега вы знаете.
53. В какой руке несет эстафетную палочку бегун на первом этапе.
54. С какой стороны дорожки стоит бегун, принимающий эстафету на третьем этапе.
55. Какие способы передачи эстафетной палочки вы знаете.
56. В какой момент бегун, принимающий эстафетную палочку, выбрасывает руку назад.
57. На какой скорости должна проходить передача эстафетной палочки.
58. Можно ли, по правилам соревнований, перекладывать палочку из руки в руку во время бега по дистанции.
59. Техника безопасности при проведении соревнований в метаниях.
60. Диаметр круга для толкания ядра такой же, как и круга для метания.
61. Какой вес снаряда в толкании ядра у мужчин и женщин.
62. Как правильно производить измерение результата в толкании ядра.
63. Как судья определяет удачная попытка или нет была у спортсмена.
64. Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники.
65. История и эволюция техники толкания ядра.

66. Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники.
67. Держание ядра. Исходное положение для выполнения толкания.
68. Задачи разбега в толкании ядра. Варианты разбега.
69. Методика обучения технике толкания ядра.
70. Виды метаний и их классификация.
71. Дальность полета снаряда и факторы, её определяющие.
72. Общая характеристика техники метания копья. Части техники.
73. Задачи разбега в метании копья. Части разбега и особенности их выполнения.
74. Финальное усилие, как основное звено техники метания копья.
75. Методика обучения технике метания копья.
76. Основные ошибки в технике метания копья и методы их исправления.
77. Высокий старт. Особенности стартового разбега на средних и длинных дистанциях.
78. Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции.
79. Критерии оценки техники бега.
80. Тактические приемы бега на различные дистанции.
81. Задачи, средства и методы обучения технике бега на средние дистанции, длинные и сверхдлинные дистанции.
82. Типичные ошибки в технике бега и методы их исправления.
83. Кроссовый бег как разновидность бега на выносливость. Особенности его проведения.
84. Отличие техники бега на средние и длинные дистанции от техники спринтерского бега.
85. Главный судья (менеджер) соревнования и его обязанности.
86. Секретарь соревнования и его обязанности.
87. Судейство беговых видов и спортивной ходьбы.
88. Обязанности старшего судьи на виде.
89. Техника безопасности при проведении соревнований в беговых видах легкой атлетики.
90. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований.
91. Организация и проведение соревнований в легкоатлетических метаниях.
92. Необходимые судейские бригады для проведения соревнований в беговых видах (название судей, их обязанностей).
93. Основные права и обязанности судей на дистанции.
94. От чего зависит вес снарядов в толкании ядра и метании копья.

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

1. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. Этапы развития лёгкой атлетики как вида спорта, эволюция легкоатлетической программы.

3. Современное состояние легкоатлетического спорта. Достижения советских и российских легкоатлетов.
4. Перспективы дальнейшего развития лёгкой атлетики в России, Европе и в мире.
5. Сущность спортивной техники. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.
6. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи. Дидактические требования к уроку.
7. Основные типы уроков в зависимости от решаемых дидактических задач.
8. Характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь.
9. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.
10. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
11. Методы организации занимающихся на уроке физической культуры.
12. Особенности тренировочного занятия по лёгкой атлетике.
13. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Подготовка мест занятий.
14. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
15. Причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях.

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

##### ***а) Основная литература:***

1. Легкая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ.культура, 2010. - 440 с.:ил.
2. Легкая атлетика: Правила соревнований ВФЛА / Всерос. федерация легкой атлетики. - М.: Сов. спорт, 2014. - 202 с.: табл.
3. Никитушкин В.Г. Физическое воспитание в школе: легкая атлетика: учеб. пособие / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014. - 252 с.: табл., рис.

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

1. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. завед. / Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. - М.: АСADEMIA, 1999. - 159 с.: ил.
2. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - 87 с.: табл.
3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е изд., перераб. И доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИИАФ. - М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2002. -

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

1. <http://www.edu.ru/> - «Российское образование» федеральный портал.
2. <http://минобрнауки.рф/> - сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
3. <http://rosmintrud.ru/> - сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
4. <http://minstm.gov.ru/> - сайт Министерства спорта Российской Федерации.
5. <https://sportschools.ru/> - Легкая атлетика в Москве.
6. [www.rusathletics.info/](http://www.rusathletics.info/) - сайт Всероссийской Федерации легкой атлетики.
7. <http://www.mosatletika.ru/> - сайт Федерации легкой атлетики Москвы.

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. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

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

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).
7. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).
8. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru).

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное

оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

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

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Спортивный комплекс РГУФКСМиТ: Вид спорта – Лёгкая атлетика.

а). 200-метровая дорожка, состоящая из 3-х дорожек.

в). Сектора для прыжков (в длину с разбега, тройного прыжка, в высоту, с шестом) и сектор для толкания ядра.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» для обучающихся в институте спорта и физического воспитания, 2 курса, 1,2,3 отделений, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура».**

**профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **очной формы обучения.**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт.

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

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                       | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Написание реферата по теме «Подготовительная часть занятия по легкой атлетике» | 5 неделя                                                          | 5                          |

|    |                                                                                                                     |                     |                   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|
| 2  | Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике на группе студентов.                                     | 3-10 неделя         | 8                 |
| 3  | Выполнение практического норматива по разделу «Спортивная ходьба»                                                   | 2 неделя            | 5                 |
| 4  | Выполнение практического норматива по разделу «Бег на 100 м»                                                        | 4неделя             | 5                 |
| 5  | Выполнение практического норматива по разделу «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» и «Фосбери-флоп». | 7 неделя            | 5                 |
| 6  | Тест по теме/модулю (Педагогическое тестирование).                                                                  | 9 неделя            | 5                 |
| 7  | Выполнение практического норматива по разделу «прыжок в длину с разбега» - способом «согнув ноги»                   | 11 неделя           | 5                 |
| 8  | Выполнение практического норматива по разделу «Барьерный бег»                                                       | 12 неделя           | 5                 |
| 9  | Эссе на тему «Судейство соревнований в легкой атлетике»                                                             | 14 неделя           | 5                 |
| 10 | Выполнение практического норматива по разделу «Эстафетный бег»                                                      | 16 неделя           | 5                 |
| 11 | Выполнение практического норматива по разделу «Толкание ядра»                                                       | 24 неделя           | 5                 |
| 12 | Выполнение практического задания в метании копья, мяча                                                              | 28 неделя           | 5                 |
| 13 | Выполнение практического норматива по разделу «Бег на длинные дистанции».                                           | 32 неделя           | 5                 |
| 14 | Посещение практических занятий                                                                                      | В течении семестров | 0,25              |
|    | <b>Зачет /дифференцированный</b>                                                                                    |                     | <b>20</b>         |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                                                        |                     | <b>100 баллов</b> |

| <b>Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия</b> |                                                                                                      |                                   |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>№</b>                                                                 | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>                                                           | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
| <b>1</b>                                                                 | Подготовка презентации «План конспект занятия по легкой атлетике в рамках высших учебных заведений». | <b>10</b>                         |
| <b>2</b>                                                                 | Подготовка презентации «Классификация легкоатлетических упражнений».                                 | <b>10</b>                         |
| <b>3</b>                                                                 | Подготовка презентации «Виды легкой атлетики». (Пропущенные)                                         | <b>10 (за каждый вид)</b>         |
| <b>4</b>                                                                 | Подготовка презентации «Правила проведения соревнований в различных видах легкой атлетики».          | <b>10</b>                         |
| <b>5</b>                                                                 | Подготовка презентации «Легкая атлетика в системе среднего профессионального и высшего образования». | <b>10</b>                         |
| <b>6</b>                                                                 | Подготовка презентации «Легкая атлетика в системе детско-юношеских спортивных школ».                 | <b>10</b>                         |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Лица, пропустившие занятия по уважительной причине, а также лица, присутствовавшие на занятиях, но не сдавшие контрольные нормативы по состоянию здоровья (спортивная травма) для получения дифференцированного зачёта должны выполнить дополнительные задания (по выбору преподавателя) на пропущенную тему дисциплины «Легкая атлетика».

#### Очная форма обучения Возрастная группа от 19 до 28 лет

|    | Вид дисциплины «Легкая атлетика»                   | Контрольные нормативы         |                               |
|----|----------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|    |                                                    | Мужчины                       | Женщины                       |
| 1  | Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»  | 145см                         | 125см                         |
| 2  | Эстафетный бег 4x100м                              | 52 сек                        | 60 сек                        |
| 3  | Спортивная ходьба 1000 м                           | 6,30 мин                      | 7.00 мин                      |
| 4  | Бег на 100 м 15,2(Ж)-13,2(М)(сек)»                 | 13,2 сек                      | 15,2 сек                      |
| 5  | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 140 см                        | 120 см                        |
| 6  | Толкание ядра                                      | 9,00 м (6 кг)                 | 7,00 м (4 кг)                 |
| 7  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»    | 5,00 м                        | 3,80 м                        |
| 8  | Барьерный бег 60 м                                 | 10,6 сек<br>91,4 см<br>8,50 м | 12,6 сек<br>76,2 см<br>7,50 м |
| 9  | «Бег на длинные дистанции: - 2000 м и 3000 м       | 12,30 мин                     | 9,30 мин                      |
| 10 | «Метание копья, мяча» Показ техники метания        | +                             | +                             |

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## VI. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Очная форма обучения

(практический зачет включает оценку уровня физической подготовленности и освоения техники отдельных дисциплин лёгкой атлетики)

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

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

#### Возрастная группа от 29 до 39 лет

|    | Вид дисциплины «Легкая атлетика»                   | Контрольные нормативы         |                               |
|----|----------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|    |                                                    | Мужчины                       | Женщины                       |
| 1  | Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»  | 135 см                        | 115 см                        |
| 2  | Эстафетный бег 4x100м                              | 64 сек                        | 69 сек                        |
| 3  | Спортивная ходьба 1000 м                           | 7,10 мин                      | 7,10 мин                      |
| 4  | Бег на 100 м                                       | 15,8 сек                      | 17,2 сек                      |
| 5  | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 110 см                        | 90 см                         |
| 6  | Толкание ядра                                      | 8,00 м (6 кг)                 | 6,00 м (4 кг)                 |
| 7  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»    | 4,00 м                        | 3,20 м                        |
| 8  | Барьерный бег 60 м                                 | 11,6 сек<br>76,2 см<br>8,00 м | 14,6 сек<br>76,2 см<br>7,50 м |
| 9  | «Бег на длинные дистанции: - 2000 м и 3000 м       | 13,10 мин                     | 12,30 мин                     |
| 10 | «Метание копья, мяча» Показ техники метания        | +                             | +                             |

## VII. 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      |

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.0.26.09 Легкая атлетика»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы и 180 академических часа.**
2. **Семестры освоения дисциплины (модуля): 3, 4.**
3. **Цель освоения дисциплины (модуля):**

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

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |           |           |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------|-----------|
|                                        | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                 | 1 семестр                                      | 2 семестр | 3 семестр |
| 1                                      | 2                                                                                                                                                                                                                              | 3                                              | 4         | 5         |
| <b>ОПК-1</b>                           | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | 3                                              | 3         | 3         |
| ОКП-1.16                               | Знает содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);                                                                                                                                    | 3                                              | 3         | 3         |
| ОКП-1.24                               | Умеет определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС;                                                                                                                              | 3                                              | 3         | 3         |
| ОКП-1.28                               | Имеет опыт планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС;                                                                                                                            | 4                                              | 4         | 4         |
| <b>ОПК-3</b>                           | Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов                                                                                                     | 4                                              | 4         | 4         |

|          |                                                                                                                                                      |   |   |   |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|          | физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке                                                |   |   |   |
| ОПК-3.1  | Знает прикладное значение базовых видов спорта;                                                                                                      | 3 | 3 | 3 |
| ОПК-3.2  | Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта;                                                              | 3 | 3 | 3 |
| ОПК-3.3  | Знает средства, методы и приемы обучения БВС;                                                                                                        | 3 | 3 | 3 |
| ОПК-3.4  | Знает организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС. | 4 | 4 | 4 |
| ОПК-3.5  | ОПК – 3.5. Умеет показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС;                                                                           | 4 | 4 | 4 |
| ОПК-3.6  | Умеет правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС);                                | 4 | 4 | 4 |
| ОПК-3.7  | Умеет осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС;                                                     | 4 | 4 | 4 |
| ОПК-3.8  | Умеет использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.                                            | 4 | 4 | 4 |
| ОПК-3.9  | Владеет техникой выполнения упражнений БВС.                                                                                                          | 4 | 4 | 4 |
| ОПК-3.10 | Имеет опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.                                                                           | 4 | 4 | 4 |
| ОПК-3.11 | Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.                                                    | 4 | 4 | 4 |

## 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) |
|---|-------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                               |         | лекционного                                                                                                             | семинарского | самостоятельного | Контроль |                                               |
| 1 | Введение в дисциплину «Легкая | 3       |                                                                                                                         |              | 5                |          |                                               |

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



|    |                                |   |  |   |   |  |  |
|----|--------------------------------|---|--|---|---|--|--|
|    | избранном виде.                |   |  |   |   |  |  |
| 20 | Практика в проведении разминки | 4 |  | 2 | 5 |  |  |
| 21 | Практика в проведении занятия  | 4 |  | 2 | 5 |  |  |



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



**Институт физической культуры и спорта**

**Кафедра теории и методики единоборств**

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Б1.О.26.10 Самооборона (самбо)**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

**Профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

*Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ единоборств  
Протокол № 02 от «09» сентября 2019 г.*

Составитель:

**Табаков Сергей Евгеньевич**, профессор кафедры ТиМ единоборств, кандидат педагогических наук, профессор

Рецензент:

---

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

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

Цель освоения дисциплины: изучение учебно-практического материала студентами Университета физической культуры, необходимого для подготовки преподавателей, способных проводить занятия в образовательных учреждениях и организациях, а также в качестве тренеров по обучению приёмам самообороны.

Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ПООП

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)» относится к обязательной части дисциплин блока Б1 учебного плана примерной основной образовательной программы (ПООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов при решении задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности.

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, безопасность жизнедеятельности, различные виды спорта и др.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения ПООП

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                                | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                        | Очная форма обучения (1 поток)                 | Очная форма обучения (2 поток) | Очная форма обучения (3 поток) |
| ОПК-1                                                         | <i>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</i> | 4                                              | 4                              | 3                              |
| ОПК-1.16                                                      | Знает содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);                                                                                                                                           | 4                                              | 4                              | 3                              |
| ОПК-1.24                                                      | Умеет определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС                                                                                                                                      | 4                                              | 4                              | 3                              |
| ОПК-1.28                                                      | Имеет опыт планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС                                                                                                                                    | 4                                              | 4                              | 3                              |
| ОПК-3                                                         | <i>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием</i>                                                                                                                                              | 4                                              | 4                              | 3                              |

|             |                                                                                                                                                                      |          |          |          |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
|             | <i>средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i>                |          |          |          |
| ОПК-3.1     | <b>Знает</b> прикладное значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.                                                                                 | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
| ОПК-3.2     | <b>Знает</b> классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.                                         | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
| ОПК-3.3     | <b>Знает</b> средства, методы и приемы обучения базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.                                                                  | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
| ОПК-3.4     | <b>Знает</b> организацию и методику проведения тренировочных занятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
| ОПК-3.5     | <b>Умеет</b> показывать и выполнять упражнения базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.                                                                   | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
| ОПК-3.6     | <b>Умеет</b> подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий.                                                  | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
| ОПК-3.7     | <b>Имеет опыт</b> технически правильного исполнения упражнений базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.                                                   | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
| ОПК-3.8     | <b>Имеет опыт</b> проведения занятий с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.                                                    | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
| ОПК – 3.9   | . Владеет техникой выполнения упражнений БВС;                                                                                                                        | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
| ОПК – 3.10. | Имеет опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС;                                                                                           | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
| ОПК – 3.11. | Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС                                                                     | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |

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

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачётных единиц, 72 академических часа. Сроки прохождения дисциплины: *1 и 2 потоки - 4 семестр, 3 поток - 3 семестр*

*очная форма обучения*

| № | Разделы дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                    | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                               | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.                                                                                                                                                                    | 4       | 4       | 3       | 2                                                                                      | -                         | 2                      |          |                                               |
| 2 | Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите                                                                                                                                                                                                                            | 4       | 4       | 3       | -                                                                                      | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 3 | Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.                                                                                                                                                                                | 4       | 4       | 3       | -                                                                                      | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 4 | Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите                                                                                                                                                                                                                | 4       | 4       | 3       | -                                                                                      | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 5 | Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.                                                                                             | 4       | 4       | 3       | -                                                                                      | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 6 | Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие                                                                                                                                                                                                                | 4       | 4       | 3       | -                                                                                      | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 7 | Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.                                                                                                                                                                                                                                       | 4       | 4       | 3       | -                                                                                      | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 8 | Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования. | 4       | 4       | 3       | -                                                                                      | 6                         | 6                      |          |                                               |

|   |                                                                                                                       |   |   |   |   |    |    |   |  |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|----|----|---|--|
| 9 | Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты. | 4 | 4 | 3 | - | 6  | 6  |   |  |
|   | <b>Всего: 72 час<br/>(2 зачётных единицы)</b>                                                                         |   |   |   | 2 | 30 | 40 | 2 |  |

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

### 5.1. Примерные оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы:

| №  | Виды текущего контроля                                                                                                                                                                                        | Максимальное количество баллов* |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1  | Посещение занятий                                                                                                                                                                                             | 5                               |
| 2  | Написание и защита реферата на тему «История развития видов единоборств»                                                                                                                                      | 5                               |
| 3  | Опрос по теме «Формы организации и содержание занятий по самозащите»                                                                                                                                          | 5                               |
| 4  | Деловая игра «Разработка игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите»                                                                                                                            | 5                               |
| 5  | Контрольная работа по теме «Обще- и специально-подготовительные упражнения к самозащите»                                                                                                                      | 5                               |
| 6  | Контроль усвоения практических навыков по теме «Самостраховка при падении»                                                                                                                                    | 10                              |
| 7  | Контроль усвоения практических навыков по теме «Броски и защиты от них»                                                                                                                                       | 10                              |
| 8  | Контроль усвоения практических навыков по теме «Приёмы в положении лёжа и защиты от них»                                                                                                                      | 10                              |
| 9  | Контроль усвоения практических навыков по теме «Удары и защиты от них»                                                                                                                                        | 10                              |
| 10 | Конструирование «Приёмы самозащиты»                                                                                                                                                                           | 10                              |
| 11 | Деловая игра «Действия в различных ситуациях самозащиты»                                                                                                                                                      | 10                              |
| 12 | Сдача зачёта (рубежный контроль)<br>Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней. | 15                              |
|    | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>100</b>                      |

### 5.2. Примерный перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

#### Вопросы для тестирования знаний:

1. Достоинства игровой формы подачи учебного материала, содержащего тактические элементы поединка и построенного на базе определённого комплекса технических действий.
2. Классификация игр-заданий: касания, блокирующие захваты, атакующие захваты, теснения, дебюты.



3. Игры в касания. Методические особенности проведения игр в касания. Возможные варианты касания двух партнёров. Возможные способы противодействия. Возможные варианты изменения размеров игровой площади. Возможные варианты выравнивания различий между физическими данными занимающихся (проведение игр с форой).

4. Игры в блокирующие захваты. Методические особенности проведения игр в блокирующие захваты.

5. Игры в атакующие захваты. Методические особенности проведения игр в атакующие захваты.

6. Игры в теснение соперника (борьба за игровую площадь). Методические особенности проведения игр в теснение соперника.

7. Игры в дебюты. Методические особенности проведения игр в дебюты.

8. Игровые комплексы. Соревнования по игровым комплексам.

9. Уголовное законодательство и применение приёмов самозащиты. Пределы необходимой обороны. Возможность применения приёмов с целью защиты чести и достоинства граждан от преступных посягательств.

10. Применение приёмов самообороны против подростков и женщин. Уголовная ответственность за применение приёмов самозащиты.

### **Темы рефератов:**

1. Возникновение и развитие спортивной борьбы. Самозащита и спортивная борьба.
2. Место борьбы в системе ценностей развитых цивилизаций древнего мира (китайской, индийской, иранской, египетской, эллинской, римской, майя и др.).
3. Афинская система воинского воспитания. Спартанское воинское воспитание. Характерные черты данной системы подготовки молодёжи.
4. Зарождение гладиаторских боев как вида зрелищ в Древнем Риме. Система физической подготовки гладиаторов.
5. Развитие борьбы в Европе в Средние Века.
6. Формирование борьбы как вида спорта в конце XIX века и включение французской борьбы в программу современных Олимпийских Игр.
7. Основание Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА).
8. Спортивная борьба в дореволюционной России.
9. Национальные виды борьбы.
10. Основание Международной федерации любительского самбо (ФИАС).
11. Восточные виды единоборств и самозащиты.

### **Контроль практических умений и навыков:**

Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.

Перечень комплексов приёмов по выполнению испытания (теста) «Самозащита без оружия»

#### *1. Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для IV ступени*

##### *1. Самостраховка при падении на спину перекатом*

Ошибки:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

##### *2. Самостраховка при падении на бок перекатом*

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);

- неправильное положение рук и ног.

### 3. *Самостраховка при падении вперёд на руки*

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

### 4. *Бросок задняя подножка*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- Атакуемая нога без веса (участник не воздействует на ассистента с целью переноса центра тяжести на атакуемую ногу)
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- при выполнении приёма участник отклоняется назад.

### 5. *Бросок захватом ноги*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль);
- отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз).

### 6. *Бросок задняя подножка с захватом ноги*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль) участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту восстанавливать равновесие при демонстрации приёма не поворачивается в сторону захваченной ноги, а выполняет бросок прямо перед собой.

### 7. *Бросок через бедро*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- бросок выполняется с выпрямленными ногами.

### 8. *Бросок через спину*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- бросок выполняется с выпрямленными ногами.

### 9. *Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди*

Ошибки:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- участник не вытягивает руку ассистента в сторону
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника, демонстрирующего приём не обеспечивают устойчивость в передне-заднем направлении.

10. Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноимённой ноги и упором под коленку другой ноги ассистента.

Ошибки:

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;
- участник при проведении приёма не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;
- участник при проведении приёма не упирается своей ногой в разноимённую ногу ассистента;
- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

II. Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для V ступени

1. Самостраховка при падении на спину прыжком

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2. Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком

Ошибки:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
- удар или касание головой поверхности;
- неправильное положение рук и ног.

3. Самостраховка при падении вперёд на руки прыжком.

Ошибки:

- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;
- касание поверхности лицом;
- ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

4. Действия ассистента: выполняет захват руки (одноимённой или разноимённой).

Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь (или рычаг наружу).

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие

5. Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду.

Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги.

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

6. Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка.

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).

7. Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро.

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через бедро).

8. Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног выполнить бросок соперника на спину.

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

*9. Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через спину).

*10. Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтём; выполнить бросок задняя подножка.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).

*III. Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для VI ступени*

*1. Самостраховка при падении на спину перекатом\**

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

*2. Самостраховка при падении на бок перекатом\**

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

*3. Самостраховка при падении вперёд на руки\**

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

\* Тестирование приёмов самостраховки (безопасного падения) проводится на твёрдой поверхности (пол деревянный или с синтетическим покрытием).

*4. Действия ассистента: выполняет удар кулаком сбоку в голову. Защитные действия участника: блок предплечьем наружу; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.*

Ошибки:

▪ не выполнил защитные действия (блок наружу);

▪ не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

*5. Действия ассистента: выполняет прямой удар кулаком в голову. Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем внутрь; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.*

Ошибки:

▪ не выполнил защитные действия (блок внутрь);

▪ не выполнил защитные действия (уход с линии атаки);

▪ не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

*6. Действия нападающего: выполняет удар рукой снизу в голову. Защитные действия участника: блок разноимённым предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг руки наружу.*

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок);
- не выполнил ответное действие (рычаг наружу).

7. Действия нападающего: выполняет удар коленом в живот (в пах). Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем; задняя подножка с захватом ноги.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка руками);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка с захватом ноги).

8. Действия нападающего: выполняет удар ногой снизу в промежность. Защитные действия участника: защита подставкой скрещенных рук; бросок захватом ноги с переходом на рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рук);
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги) и обездвиживание (рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия).

9. Действия нападающего: удар ногой сбоку в туловище. Защитные действия участника: уход с линии атаки и захват ноги; задняя подножка с захватом ноги.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рукой);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка захватом ноги).

10. Действия нападающего: прямой удар ногой в живот. Защитные действия участника: блок внутрь одноимённой рукой и захват ноги двумя руками; бросок обратным захватом ноги

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил ответное действие (бросок обратным захватом ноги).

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)»**

### **а) Основная литература**

1. Табаков С.Е. Самбо - в школу. Примерная программа учебного предмета "Физическая культура" для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина. - М.: Просвещение, 2017. - 231 с. - ISBN 978-5-09-054264-7.

### **б) Дополнительная литература**

1. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). – М.: ЗАО фирма «Лика», 2005. – 120 с.

2. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

3. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.

4. Самбо: правила соревнований (спортивное и боевое) / Всероссийская федерация самбо. – 3-е изд.испр. - М.: Спорт, 2016. – 112 с.

5. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков // . – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.

6. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

7. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.

8. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова.– Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 448 с., ил.

9. Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.ил.

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

1. Международная федерация самбо (ФИАС) – <http://www.sambo.sport>
2. Европейская федерация самбо (ЕФС) – <http://www.eurosambo>
3. Всероссийская федерация самбо (ВФС) - <http://www.sambo.ru>
4. Министерства спорта Российской Федерации – [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
5. Олимпийский комитет России – <http://olympic.ru/>
6. ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

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

Программное обеспечение дисциплины (модуля) определяется разработчиком образовательной программы в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796. современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы определяется разработчиком образовательной программы

*Компьютерные обучающие программы по дисциплине «Самооборона (самбо)»*

1. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 1/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2005.
2. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 2/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2006.
3. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 3/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2007.
4. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 4/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2008.
5. Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, / С.Е. Табаков // DVD (60 мин), 2002.
6. Табаков С.Е. САМозащита Без Оружия/ С.Е. Табаков// DVD (60 мин), 2002.
7. Табаков С.Е. САМБО – вершины мастерства / С.В. Елисеев, С.Е. Табаков// DVD (60 мин), 2002.
8. САМБО в ГТО. Обучающая программа / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков// 2017.

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

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).
7. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).
8. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru).

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

- 1.Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet
- 2.Специализированный зал самбо
- 3.Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий
- 4.Программное обеспечение системы проведения соревнований по самбо «PRO-SAMBO».
- 5.Набор отвесов, имитаторов стоп самбиста, деревянные куклы и др. оборудование для проведения занятий по биомеханическому анализу выполнения техники самбо.
- 6.Набор инструментов и программное обеспечение оценки физического состояния самбистов.
- 7.Набор инструментов и программное обеспечение для оценки состава тела.
- 8.Программное обеспечение оценки знаний по тактике самбо.
9. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

Для преподавания дисциплины *«Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)»* на кафедре имеется следующая научная аппаратура:

- Видеокамера «Sony-DCR-VX-2100E»;
- Регистратор variability сердечного ритма «Canon», регистрирующая часть + компьютерная программа;
- Пульсометр «Polar-S 610»;
- АРМ в составе системного блока PIV-2 (6МГц);
- Компьютер «Cel 500/64/10/4»;
- Копировальный аппарат «Canon PC-860»;
- Принтер «HP Laser Jet – 1300»;
- Принтер «OKI 8W» и Ноутбук «HP»;
- Монитор «Philips NEC-1550 V-15»;
- Принтер «HP Laser Jet-1320»;
- Монитор «Samsung»;
- Диктофон.

### **Спортивный инвентарь:**

1. Ковёр самбо -2 шт.
2. Манекен борцовский – 5 шт.
3. Мешок боксёрский – 5 шт.
4. Груша боксёрская – 5 шт.
5. Макет пистолета – 5 шт.
6. Макет ножа – 10 шт.
7. Макет автомата АКС-74 – 1 шт.
8. Дубинка резиновая – 10 шт.
9. Палка гимнастическая - 10 шт.
10. Канат гимнастический – 2 шт.
11. Пояс самбо – 15 шт.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)» для обучающихся института Спорта и физического воспитания, направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения**

#### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 и 2 потоки - 4 семестр, 3 поток - 3 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачёт

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

| № | Виды текущего контроля                                                                                                                                                                                                                         | Сроки проведения | Максимальное количество баллов* |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------|
| 1 | Посещение занятий                                                                                                                                                                                                                              | Весь период      | 5                               |
| 2 | Написание и защита рефератов на темы:<br>«История развития видов единоборств»                                                                                                                                                                  | 1 неделя         | 5                               |
| 3 | Тестирование знаний по темам:<br>«Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите»                                                                                                                                      | 3 неделя         | 10                              |
| 4 | Контроль усвоения практических навыков<br>▪ Обще- и специально-подготовительные упражнения к самозащите<br>▪ Самостраховка при падении.<br>▪ Броски и защиты от них.<br>▪ Приёмы в положении лёжа и защиты от них.<br>▪ Удары и защиты от них. | 1-20 недели      | 5<br>10<br>10<br>10<br>10       |



|   |                                                                                                                                                                                                               |                     |                        |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Приёмы самозащиты.</li> <li>▪ Действия в различных ситуациях самозащиты.</li> </ul>                                                                                  |                     | <b>10</b><br><b>10</b> |
| 6 | Сдача зачёта (рубежный контроль)<br>Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней. | По завершению курса | <b>15</b>              |
| 7 | Всего:                                                                                                                                                                                                        |                     | <b>100</b>             |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости             | Максимальное кол-во баллов |
|---|-------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5                          |
| 2 | Написание реферата по теме пропущенного занятия | 5                          |

### 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 зачёту.

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

К зачёту допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачёт на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

| 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, молодёжи и туризма  
(ГЦОЛИФК)»



**Институт физической культуры и спорта**

**Кафедры теории и методики единоборств**

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

**«Б1.О.26.10 Теория и методика обучения базовым видам спорта  
- Самооборона (самбо)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
(код и наименование)

Профили, реализуемые в очной форме обучения:  
Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы.
2. Цель освоения дисциплины (модуля): *изучение учебно-практического материала студентами Университета физической культуры, необходимого для подготовки преподавателей, способных проводить занятия в образовательных учреждениях и организациях, а также в качестве тренеров по обучению приемам самообороны.*
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                                | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                   |                                   |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                        | Очная форма обучения<br>(1 поток)              | Очная форма обучения<br>(2 поток) | Очная форма обучения<br>(3 поток) |
| ОПК-1                                                         | <i>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</i> | 4                                              | 4                                 | 3                                 |
| ОПК-1.16                                                      | Знает содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);                                                                                                                                           | 4                                              | 4                                 | 3                                 |
| ОПК-1.24                                                      | Умеет определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС                                                                                                                                      | 4                                              | 4                                 | 3                                 |
| ОПК-1.28                                                      | Имеет опыт планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС                                                                                                                                    | 4                                              | 4                                 | 3                                 |
| ОПК-3                                                         | <i>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов</i>                                                                                                     | 4                                              | 4                                 | 3                                 |

|             |                                                                                                                                                                      |          |          |          |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
|             | <b><i>физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i></b>                                                  |          |          |          |
| ОПК-3.1     | <b>Знает</b> прикладное значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.                                                                                 | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
| ОПК-3.2     | <b>Знает</b> классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.                                         | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
| ОПК-3.3     | <b>Знает</b> средства, методы и приемы обучения базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.                                                                  | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
| ОПК-3.4     | <b>Знает</b> организацию и методику проведения тренировочных занятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
| ОПК-3.5     | <b>Умеет</b> показывать и выполнять упражнения базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.                                                                   | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
| ОПК-3.6     | <b>Умеет</b> подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий.                                                  | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
| ОПК-3.7     | <b>Имеет опыт</b> технически правильного исполнения упражнений базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.                                                   | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
| ОПК-3.8     | <b>Имеет опыт</b> проведения занятий с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.                                                    | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
| ОПК – 3.9   | . Владеет техникой выполнения упражнений БВС;                                                                                                                        | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
| ОПК – 3.10. | Имеет опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС;                                                                                           | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
| ОПК – 3.11. | Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС                                                                     | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |

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

*очная форма обучения*

| № | Разделы дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                    | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                               | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.                                                                                                                                                                    | 4       | 4       | 3       | 2                                                                                      | -                         | 2                      |          |                                               |
| 2 | Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите                                                                                                                                                                                                                            | 4       | 4       | 3       | -                                                                                      | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 3 | Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.                                                                                                                                                                                | 4       | 4       | 3       | -                                                                                      | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 4 | Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите                                                                                                                                                                                                                | 4       | 4       | 3       | -                                                                                      | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 5 | Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.                                                                                             | 4       | 4       | 3       | -                                                                                      | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 6 | Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие                                                                                                                                                                                                                | 4       | 4       | 3       | -                                                                                      | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 7 | Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.                                                                                                                                                                                                                                       | 4       | 4       | 3       | -                                                                                      | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 8 | Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования. | 4       | 4       | 3       | -                                                                                      | 6                         | 6                      |          |                                               |

|          |                                                                                                                       |          |          |          |          |           |           |          |  |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|----------|--|
| <b>9</b> | Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты. | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | -        | 6         | 6         |          |  |
|          | <b>Всего: 72 час<br/>(2 зачётных единицы)</b>                                                                         |          |          |          | <b>2</b> | <b>30</b> | <b>40</b> | <b>2</b> |  |

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



**Институт Гуманитарный**  
**Кафедра Истории физической культуры, спорта и Олимпийского**  
**образования**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Б1.О.02 История (история России, всеобщая история)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
На заседании Кафедры ИФКСиОО  
Протокол № 3 от «10» сентября 2019 г.

Составители:

**Календарова Виктория Владимировна** – кандидат исторических наук, доцент кафедры Истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования, РГУФКСМиТ

**Мельникова Наталия Юрьевна** – доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой Истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования, РГУФКСМиТ

**Мельников Виталий Владимирович** - кандидат педагогических наук, доцент кафедры Истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования, РГУФКСМиТ

**Самойлова Екатерина Александровна** - преподаватель кафедры Истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования, РГУФКСМиТ

**Леонтьева Надежда Сергеевна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования, РГУФКСМиТ

**Леонтьева Любовь Сергеевна** – преподаватель кафедры Истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования, РГУФКСМиТ



## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Б1.О.02 История (история России, всеобщая история)» является: формирование у обучающихся целостных представлений об основных этапах и содержании истории России с древнейших времен до наших дней; демонстрация на примерах из различных эпох органической взаимосвязи российской и мировой истории; анализ общего и особенного в российской истории, что позволит определить место российской цивилизации во всемирно-историческом процессе.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 (Б1.О)

---

*(Указывается блок и часть ООП (ОПОП), к которым относится данная дисциплина (модуль), в том числе элективная/факультативная)*

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура». Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся целостных представлений об основных этапах и содержании истории России с древнейших времен до наших дней, а также понимания взаимосвязи российской и мировой истории. Содержательной особенностью программы дисциплины является формирование у бакалавров научного мировоззрения и исторического мышления на основе базовых знаний по истории.

Основными требованиями к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин являются:

- владение функциональными навыками, необходимыми для выполнения письменных учебных заданий в форме реферата, доклада, презентации;
- владение основными способами и средствами получения, хранения, переработки информации, в том числе связанными с работой на компьютере и в глобальной информационной сети.

Дисциплина «История (история России, всеобщая история)» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана. Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин гуманитарного, социального и экономического цикла, а также профессионального цикла.

Изучение дисциплины идет параллельно освоению дисциплины «История физической культуры и спорта», является базой для изучения

теории и истории физической культуры и спорта, отдельных видов спорта, научных школ физкультурно-спортивной отрасли, истории создания управленческого аппарата и проч., что имеет особое значение в высшем учебном заведении спортивного профиля.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                         | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                        | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                     | 3                                              | 4                              | 5                              |
| <b>УК-1</b>                                                   | <b>Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</b> | <b>2</b>                                       | <b>2</b>                       | <b>1</b>                       |
| УК 1.2.                                                       | Знает информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации.                                      | 2                                              | 2                              | 1                              |
| УК-1.4.                                                       | Умеет синтезировать информацию, представленную в различных источниках.                                                                | 2                                              | 2                              | 1                              |
| УК-1.5.                                                       | Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.              | 2                                              | 2                              | 1                              |
| <b>УК-5</b>                                                   | <b>Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</b>         | <b>2</b>                                       | <b>2</b>                       | <b>1</b>                       |
| УК-5.2.                                                       | Знает, как воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.             | 2                                              | 2                              | 1                              |

|         |                                                                                                                                                         |   |   |   |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| УК-5.4. | Умеет воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.                                    | 2 | 2 | 1 |
| УК-5.6. | Использует информацию о межкультурном разнообразии общества социально-историческом, этическом и философском контекстах в профессиональной деятельности. | 2 | 2 | 1 |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа.

##### очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины                                                                                                                                                              | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Раздел 1. История как наука. Древнейшая и древняя история. Формирование и развитие славянской цивилизации. Киевская Русь. Взаимодействие и борьба Руси с соседями в IX–XIV вв. | 2       | 2       | 1       | 1                                                                                                                       | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 2 | Раздел 2. Объединение Руси. Московское государство в XV- н. XVII вв. Средневековая Европа и ее взаимодействие с Россией.                                                       | 2       | 2       | 1       | 1                                                                                                                       | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 3 | Раздел 3. Московское царство в XVII веке. Западная Европа                                                                                                                      | 2       | 2       | 1       | 1                                                                                                                       | 2                         | 4                      |          |                                               |

|              |                                                                                                                                               |   |   |   |    |    |    |  |       |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|----|----|--|-------|
|              | на пороге Нового времени.                                                                                                                     |   |   |   |    |    |    |  |       |
| 4            | Раздел 4. Петр I и его эпоха в России. Расширение взаимодействия России с европейскими странами в XVIII веке.                                 | 2 | 2 | 1 |    |    |    |  |       |
| 5            | Раздел 5. Эпоха просвещенного абсолютизма в Европе и России. Екатерина II и ее реформы.                                                       | 2 | 2 | 1 |    |    |    |  |       |
| 6            | Раздел 6. Россия и мир в первой половине XIX века.                                                                                            | 2 | 2 | 1 |    |    |    |  |       |
| 7            | Раздел 7. «Александровская модернизация» в России во 2-й половине XIX века. Западная индустриальная цивилизация 2-й половине XIX.             | 2 | 2 | 1 | 1  | 2  | 4  |  |       |
| 8            | Раздел 8. Россия и страны мира на рубеже XIX – XX вв. «Столыпинская модернизация в России». Эпоха войн и революций.                           | 2 | 2 | 1 | 1  | 2  | 4  |  |       |
| 9            | Раздел 9. Советская цивилизация: становление, развитие и крах (1917-1991). Страны Запада в XX веке: переход к постиндустриальной цивилизации. | 2 | 2 | 1 | 1  | 4  | 4  |  |       |
| 10           | Раздел 10. Россия и страны Запада на рубеже XX – XXI вв.: тенденции развития и проблемы глобализации.                                         | 2 | 2 | 1 | 1  | 2  | 4  |  |       |
| Итого часов: |                                                                                                                                               |   |   |   | 10 | 22 | 40 |  | зачет |

*В графу Форма промежуточной аттестации (по семестрам) вносятся формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом, в том числе наличие курсовых работ.*

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

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

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

## Вопросы к зачету по курсу

1. История как предмет изучения. Вспомогательные исторические дисциплины.
2. Основные теории общих исторических закономерностей. Теория общественно-экономических формаций.
3. Основные теории общих исторических закономерностей. Теория цивилизаций.
4. Первобытный мир и зарождение цивилизации. Древнейшие государства на территории Восточной Европы.
5. Восточные славяне в древности. Образование Древнерусского государства.
6. Киевская Русь в IX-XII вв. и ее взаимоотношения с соседями.
7. Русь в XII–XV веках: феодальная раздробленность на Руси и в странах Европы: сходства и различия.
8. Борьба с агрессией крестоносцев на северо-западе Руси в XIII веке. Татаро-монгольское нашествие на Русь. Иго и его последствия.
9. Этапы объединения русского государства в к. XII – н. XVII вв. Иван III и Василий III.
10. Эпоха Ивана IV Грозного. Избранная рада и опричнина.
11. Эпоха Ивана IV Грозного: внешняя политика России и изменение границ.
12. Смутное время в России: социальная катастрофа и время перемен.
13. Царствование Алексея Михайловича. Особенности процесса централизации власти и управления в XVII в. Соборное Уложение 1649 г.
14. Первые попытки модернизации России: реформы Петра I. Расширение взаимодействия России с Западом в 1й половине XVIII века.
15. Эпоха просвещенного абсолютизма в Европе и России. Реформы Екатерины II.
16. Реформы и внутренняя политика Александра I и Николая I.
17. Внешняя политика Российской империи в первой половине XIX века. Наполеоновские войны. Кавказская война. Крымская война.
18. Реформы Александра II во второй половине XIX в. и их итоги. Российский и западный путь модернизации.
19. Реформы П.А. Столыпина: модернизация в России начала XX века. Ее необходимость и итоги.
20. Революция 1905–1907 гг. Многопартийность и парламентаризм.
21. Первая мировая война в истории человечества. Россия в Первой мировой войне.
22. 1917 год в судьбе России и мира. Феномен большевизма.
23. Советское общество в 1920-е – 1930-е гг.
24. Мировое сообщество в 1й пол. XX века. Мир перед Второй мировой войной.
25. Вторая мировая войны: основные этапы.
26. Великая Отечественная война (22 июня 1941 г. — 9 мая 1945 г.): основные этапы.
27. Нюрнбергский процесс и послевоенное устройство мира. Мировое сообщество во 2й пол. XX века. «Холодная война» в истории человечества.
28. Советское общество в середине 50-х - первой половине 80-х гг. XX века. «Оттепель» и «эпоха застоя».
29. Разложение политической системы СССР. Распад СССР и образование Российской Федерации (политическое и административное устройство).
30. Россия на рубеже XX – XXI вв.: тенденции развития, взаимоотношения со странами Европы и мира.

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

- 1) Основная литература:

1. История России: учебник / **А.С. Орлов** [и др.] ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Ист. фак. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: проспект, 2012. - 528 с.: табл. - ISBN 978-5-392-02502-2. 193208.
2. Всемирная история: учебник / **Г.Б. Поляк**, А.Н. Маркова, И.А. Андреева и др. ; под ред. Г.Б. Поляка, А.Н. Марковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 887 с. : ил. - (Cogito ergo sum). - ISBN 978-5-238-01493-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114540>

2) Дополнительная литература:

1. Васильев Л.С. Всеобщая история : [учеб. пособие] : [в 6 т.] / Васильев Л.С. ; Нац. исслед. ун-т "Высш. шк. экономики", Ин-т востоковедения РАН. - [2-е изд., доп. и перераб.]. - М.: КДУ, [2015]. 247744, 247746, 247748, 247750, 247756, 247759.
2. Всемирное культурное наследие : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под ред. Н.М. Боголюбовой, В.И. Фокина. - Санкт-Петербург. : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2015. - 368 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-288-05612-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458128>
3. Давыдова, Ю.А. История :[16+] / Ю.А. Давыдова, А.В. Матюхин, В.Г. Моржеедов. – 5-е изд., перераб. и доп/. – Москва : Синергия, 2019. – 205 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495816> (дата обращения: 18.09.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4257-0349-1. – Текст : электронный.
4. Девлетов, О.У. История Европы с древнейших времён до конца XV века : учебное пособие для студентов вузов / О.У. Девлетов. - 2-е изд. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 526 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-3076-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256592>
5. Деопик, Д.В. История Древнего Востока / Д.В. Деопик ; Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет, Исторический факультет, Кафедра всеобщей истории ; науч. ред. С.М. Воробьев. - Москва : Издательство ПСТГУ, 2014. - 304 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7429-0384-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277186>
6. Зеленская, Т.В. История стран Западной Европы и Америки в новейшее время : учебное пособие / Т.В. Зеленская. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 377 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-2563-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274113>
7. История: для бакалавров : учебник / П.С. Самыгин, С.И. Самыгин, В.Н. Шевелев, Е.В. Шевелева. - 3-е изд, перераб. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 576 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 543-567. - ISBN 978-5-222-21494-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271484>
8. Новая история стран Европы и Америки. XVI–XIX века : учебник : в 3 ч. / А.М. Родригес, В.А. Мельянцев, М.В. Пономарев и др. ; под ред. А.М. Родригес, М.В. Пономарева. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - Ч. 1. - 527 с. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-691-01420-X ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234926>
9. Моисеев, В.В. История России. С древнейших времен до наших дней: учебник для вузов :[16+] / В.В. Моисеев. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 733 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=564646> (дата обращения: 18.09.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0212-2.

10. Новая история стран Европы и Америки. XVI–XIX века : учебник : в 3 ч. / М.Ю. Золотухин, А.М. Родригес, С.В. Демидов и др. ; под ред. А.М. Родригес, М.В. Пономарева. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - Ч. 2. - 624 с. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-691-01491-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234927>
11. Новейшая история стран Европы и Америки. XX век : учебник : в 3 ч. / К.С. Гаджиев, Т.А. Закаурцева, А.М. Родригес и др. ; под ред. А.М. Родригес, М.В. Пономарева. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012. - Ч. 1. 1900-1945. - 465 с. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-691-00607-X ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234931>
12. Новейшая история стран Европы и Америки. XX век : учебник : в 3 ч. / К.С. Гаджиев, Т.А. Закаурцева, А.М. Родригес, М.В. Пономарев ; под ред. А.М. Родригес, М.В. Пономарева. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - Ч. 2. 1945–2000. - 335 с. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-691-00866-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234932>
13. Новейшая история стран Европы и Америки. XX век : учебник : в 3 ч. / Л.А. Макеева, М.В. Пономарев, К.А. Белоусова, В.Л. Шаповалов ; под ред. А.М. Родригес, М.В. Пономарева. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - Ч. 3. 1945–2000. - 256 с. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-691-00867-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234933>
14. Павленко, В.Г. Всеобщая история: (Основы истории Средних веков): учебное пособие / В.Г. Павленко. - Кемерово : КемГУКИ, 2010. - 118 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=227760>
15. Пленков О.Ю. Новейшая история стран Европы и Америки: учеб. для акад. бакалавриата : для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям и специальностям : рек. Умо высш. образования / О.Ю. Пленков ; С.-Петерб. гос. ун-т. - М.: Юрайт, 2016. - 398 с. 247806.
16. Периодизация истории и «переходные периоды» в современной зарубежной историографии / под ред. З.Ю. Метлицкой. - Москва : РАН ИНИОН, 2010. - 148 с. - (Всеобщая история). - ISBN 978-5-248-00628-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=132314>
17. Россия в мировом сообществе цивилизаций : учеб. пособие по дисциплине "Отечеств. история" для студентов вузов неист. специальностей : доп. М-вом образования РФ / Л.И. Семенникова. - 7-е изд. - М.: Ун-т, 2005. - 751 с. 120900.
18. Сравнительная история мировых цивилизаций: учебник / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет», ФГБОУ ВПО «Пятигорский государственный лингвистический университет», Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина, Вроцлавский университет и др. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 296 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9296-0751-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458320>

### 3) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт кафедры ИФКСиОО <http://history.sportedu.ru>
2. Хронос (проект «Всемирная история в Интернете») <http://www.hrono.ru/>
3. Крупнейший российский научно-просветительский портал, посвященный эволюции человека <http://antropogenez.ru/>
4. Портал о всемирной истории и истории России <http://www.istorya.ru>

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

– программное обеспечение дисциплины:

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
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. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.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 (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Б1.О.02 История (история России, всеобщая история)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

**очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр для потока 3, 2 семестр для потоков 1 и 2.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                     | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Устное выступление с докладом и/или подготовка презентации по одному из разделов дисциплины. | 1-я – 10я неделя семинарских занятий                              | 7                          |
| 2 | Письменная контрольная работа по одному из разделов дисциплины.                              | 2-я – 10я неделя семинарских занятий                              | 10                         |
| 3 | Устный опрос по одному из разделов дисциплины.                                               | 1-я – 10я неделя                                                  | 5                          |

<sup>1</sup> В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

|   |                               |                                       |                                                      |
|---|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------|
|   |                               | семинарских<br>занятий                |                                                      |
| 4 | Написание и защита реферата   | 11-я неделя<br>семинарских<br>занятий | <b>18</b>                                            |
| 5 | Посещение семинарских занятий | в течение<br>семестра                 | <b>11</b> (по 1 баллу за<br>2 академических<br>часа) |
|   |                               |                                       |                                                      |
|   | <i>Зачёт</i>                  |                                       |                                                      |
|   | <b>ИТОГО</b>                  |                                       | <b>100 баллов</b>                                    |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b> | <b>Максимальное<br/>кол-во баллов</b> |
|---|--------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | Подготовка презентации                     | 7                                     |
| 2 | Письменная контрольная работа              | 10                                    |
| 3 | Тест                                       | 10                                    |
| 4 | Устный опрос                               | 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.

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

| Набранные баллы                    | <51                      | 51-60 | 61-67                  | 68-84       | 85-93        | 94-100 |
|------------------------------------|--------------------------|-------|------------------------|-------------|--------------|--------|
| Словесно-цифровое выражение оценки | 2<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, 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<br>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<br>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 Гуманитарный**

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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.02 История (история России, всеобщая история)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1 семестр для потока 3, 2 семестр для потоков 1 и 2.

3. **Цель освоения дисциплины:** формирование у обучающихся целостных представлений об основных этапах и содержании истории России с древнейших времен до наших дней; демонстрация на примерах из различных эпох органической взаимосвязи российской и мировой истории; анализ общего и особенного в российской истории, что позволит определить место российской цивилизации во всемирно-историческом процессе.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                 | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                                                             | 2                                                                                                                              | 3                                              | 4                              | 5                              |
| УК-1                                                          | Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | 2                                              | 2                              | 1                              |
| УК 1.2.                                                       | Знает информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации.                               | 2                                              | 2                              | 1                              |

|             |                                                                                                                                                         |   |   |   |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| УК-1.4.     | Умеет синтезировать информацию, представленную в различных источниках.                                                                                  | 2 | 2 | 1 |
| УК-1.5.     | Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.                                | 2 | 2 | 1 |
| <b>УК-5</b> | <b>Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</b>                           | 2 | 2 | 1 |
| УК-5.2.     | Знает, как воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.                               | 2 | 2 | 1 |
| УК-5.4.     | Умеет воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.                                    | 2 | 2 | 1 |
| УК-5.6.     | Использует информацию о межкультурном разнообразии общества социально-историческом, этическом и философском контекстах в профессиональной деятельности. | 2 | 2 | 1 |

## 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) |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                               | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Раздел 1. История как наука. Древнейшая и древняя история. Формирование и развитие славянской | 2       | 2       | 1       | 1                                                                                                                       | 2                         | 4                      |          |                                               |

|           |                                                                                                                                                      |          |          |          |           |           |           |  |              |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|--|--------------|
|           | цивилизации. Киевская Русь. Взаимодействие и борьба Руси с соседями в IX–XIV вв.                                                                     |          |          |          |           |           |           |  |              |
| <b>2</b>  | <b>Раздел 2.</b> Объединение Руси. Московское государство в XV- н. XVII вв. Средневековая Европа и ее взаимодействие с Россией.                      | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b>  |  |              |
| <b>3</b>  | <b>Раздел 3.</b> Московское царство в XVII веке. Западная Европа на пороге Нового времени.                                                           | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b>  |  |              |
| <b>4</b>  | <b>Раздел 4.</b> Петр I и его эпоха в России. Расширение взаимодействия России с европейскими странами в XVIII веке.                                 | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |           |           |           |  |              |
| <b>5</b>  | <b>Раздел 5.</b> Эпоха просвещенного абсолютизма в Европе и России. Екатерина II и ее реформы.                                                       | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |           |           |           |  |              |
| <b>6</b>  | <b>Раздел 6.</b> Россия и мир в первой половине XIX века.                                                                                            | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |           |           |           |  |              |
| <b>7</b>  | <b>Раздел 7.</b> «Александровская модернизация» в Россия во 2-й половине XIX века. Западная индустриальная цивилизация 2-й половине XIX.             | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b>  |  |              |
| <b>8</b>  | <b>Раздел 8.</b> Россия и страны мира на рубеже XIX – XX вв. «Столыпинская модернизация в России». Эпоха войн и революций.                           | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b>  |  |              |
| <b>9</b>  | <b>Раздел 9.</b> Советская цивилизация: становление, развитие и крах (1917-1991). Страны Запада в XX веке: переход к постиндустриальной цивилизации. | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  |  |              |
| <b>10</b> | <b>Раздел 10.</b> Россия и страны Запада на рубеже XX – XXI вв.: тенденции развития и проблемы глобализации.                                         | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b>  |  |              |
|           | <b>Итого часов:</b>                                                                                                                                  |          |          |          | <b>10</b> | <b>22</b> | <b>40</b> |  | <b>зачет</b> |

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра спортивной медицины**

---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.В.01 «СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА »**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

**Профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры Спортивной медицины  
Протокол № 3 от «24» сентября 2019 г.

Составитель: Золичева Светлана Юрьевна – кандидат медицинских наук,  
доцент, доцент кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивная медицина» является: формирование у обучающихся комплекса общих и специальных медицинских знаний, а также основных практических навыков, необходимых для их будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины (модули) Б1.В.01 учебного плана для набора 2020 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилям: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

Предлагаемая программа является составной частью единого процесса приобретения знаний – основ профессиональной деятельности в сфере образования.

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

Данная дисциплина может рассматриваться как предшествующая дисциплинам «Основы антидопингового обеспечения», «Специфика травматизма в спорте».

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                   |                                   |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                        | Очная форма обучения<br>(1 поток)              | Очная форма обучения<br>(2 поток) | Очная форма обучения<br>(3 поток) |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                     | 3                                              | 4                                 | 5                                 |
| ПК-1                                                          | Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки | 7                                              | 7                                 | 7                                 |
| ПК-1.6                                                        | Знает:<br>– факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных                                       | 7                                              | 7                                 | 7                                 |

|         |                                                                                                                                                             |   |   |   |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| ПК-1.10 | результатов<br>– медико-биологические характеристики занимающихся и основы их использования при отборе                                                      |   |   |   |
| ПК-5    | Способен организовывать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки | 7 | 7 | 7 |
| ПК-5.1  | Знает:<br>– основы и содержание планирования медико-биологических, антидопинговых мероприятий и научно-методического обеспечения спортивной подготовки      | 7 | 7 | 7 |
| ПК-5.2  | – порядок организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки                                       |   |   |   |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

##### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины         | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации<br>(по семестрам) |
|---|---------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|--------------------------------------------------|
|   |                           | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                                  |
| 1 | Раздел 1. Введение в курс | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       |                           |                        |          |                                                  |

|    |                                                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|--|--|
|    | «Спортивная медицина»: цели, задачи, содержание; история и организация; законодательная база спортивной медицины                       |   |   |   |   |   |   |  |  |
| 2  | <b>Раздел 2.</b> Врачебно-педагогические наблюдения в спорте                                                                           | 7 | 7 | 7 | 2 |   | 2 |  |  |
| 3  | <i>Тема 1.</i> Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности                                 | 7 | 7 | 7 |   |   | 2 |  |  |
| 4  | <i>Тема 2.</i> Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте                                                | 7 | 7 | 7 |   |   | 2 |  |  |
| 5  | <i>Тема 3.</i> Особенности врачебно-педагогические наблюдения за женщинами-спортсменками                                               | 7 | 7 | 7 |   |   | 2 |  |  |
| 6  | <b>Раздел 3.</b> Основы общей патологии                                                                                                | 7 | 7 | 7 |   |   |   |  |  |
| 7  | <i>Тема 1.</i> Учение о здоровье и болезни. Этиология и патогенез болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов            | 7 | 7 | 7 | 2 |   | 2 |  |  |
| 8  | <i>Тема 2.</i> Реактивность, иммунитет, аллергия; наследственность и основы медицинской генетики                                       | 7 | 7 | 7 | 2 |   | 2 |  |  |
| 9  | <i>Тема 3.</i> Биоритмология                                                                                                           | 7 | 7 | 7 |   |   | 3 |  |  |
| 10 | <b>Раздел 4.</b> Методы обследования спортсменов                                                                                       | 7 | 7 | 7 | 2 |   |   |  |  |
| 11 | <i>Тема 1.</i> Исследование физического развития и телосложения спортсменов                                                            | 7 | 7 | 7 |   |   | 4 |  |  |
| 12 | <i>Тема 2.</i> Исследование ЧСС и АД                                                                                                   | 7 | 7 | 7 |   | 2 |   |  |  |
| 13 | <i>Тема 3.</i> Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД                                                           | 7 | 7 | 7 |   | 2 | 2 |  |  |
| 14 | <i>Тема 4.</i> Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы)                                                | 7 | 7 | 7 |   | 4 |   |  |  |
| 15 | <b>Раздел 5.</b> Состояние висцеральных систем организма спортсмена                                                                    | 7 | 7 | 7 |   |   |   |  |  |
| 16 | <i>Тема 1.</i> Функциональное состояние центральной, периферической, сенсорной, вегетативной нервных систем, нервно-мышечного аппарата | 7 | 7 | 7 | 2 |   | 2 |  |  |
| 17 | <i>Тема 2.</i> Функциональное состояние дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной систем                                         | 7 | 7 | 7 | 2 |   | 2 |  |  |

|              |                                                                                                                                  |   |   |   |    |    |    |   |         |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|----|----|---|---------|
| 18           | Тема 3. Состояния утомления, переутомления, перетренированности и перенапряжения у спортсменов                                   | 7 | 7 | 7 |    | 2  | 2  |   |         |
| 19           | Тема 4. Структурно-функциональные изменения сердца у спортсменов («спортивное сердце»)                                           | 7 | 7 | 7 |    | 2  | 2  |   |         |
| 20           | Раздел 6. Экстремальные состояния в практике спортивной медицины                                                                 | 7 | 7 | 7 | 2  |    | 2  |   |         |
| 21           | Раздел 7. Спортивная травма.                                                                                                     | 7 | 7 | 7 |    |    |    |   |         |
| 22           | Тема 1. Особенности и этиологические факторы спортивного травматизма; классификация, виды и локализация спортивных травм         | 7 | 7 | 7 | 2  |    | 2  |   |         |
| 23           | Тема 2. Морфофункциональные и клинические проявления отдельных видов травм опорно-двигательного аппарата; оказание первой помощи | 7 | 7 | 7 | 2  |    | 2  |   |         |
| 24           | Тема 3. Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов                                                    | 7 | 7 | 7 |    | 2  | 2  |   |         |
| 25           | Тема 4. Черепно-мозговая травма                                                                                                  | 7 | 7 | 7 |    | 2  | 2  |   |         |
| 26           | Тема 5. Кровотечение. Острая кровопотеря                                                                                         | 7 | 7 | 7 |    | 2  | 2  |   |         |
| 27           | Тема 6. Основы десмургии (повязки)                                                                                               | 7 | 7 | 7 |    | 4  |    |   |         |
| 28           | Тема 7. Основы реанимации                                                                                                        | 7 | 7 | 7 |    |    | 2  |   |         |
| 29           | Раздел 9. Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов                       | 7 | 7 | 7 |    | 2  | 2  |   |         |
| 30           | Тема 1. Питание в спорте; витамины, минералы, продукты повышенной биологической ценности                                         | 7 | 7 | 7 |    |    | 4  |   |         |
| 31           | Тема 2. Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине                                                             | 7 | 7 | 7 |    |    | 4  |   |         |
| 32           | Тема 3. Применение мазей, кремов, гелей и растирок в спортивной практике                                                         | 7 | 7 | 7 |    |    | 2  |   |         |
| Итого часов: |                                                                                                                                  |   |   |   | 20 | 24 | 55 | 9 | Экзамен |

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Спортивная медицина».**

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

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

*Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы.*

#### Вопросы

1. Какие задачи ставятся при проведении врачебно-педагогических наблюдений?
2. В чем заключаются принципиальные отличия текущего и оперативного контроля?
3. Какие основные задачи решает углубленное медицинское обследование спортсменов?
4. В чем заключается комплексный подход в определении тренированности?
5. В чем причина относительности понятий «здоровье» и «норма»?
6. Что такое иммунитет?
7. Какие аллергические заболевания встречаются у спортсменов?
8. Что такое наследственные болезни человека?
9. Какие факторы увеличивают риск возникновения заболеваний у спортсменов?
10. Какие типы нарушения осанки встречаются у человека?
11. Какие инструментальные методы применяются при исследовании функции легких у спортсменов?
12. Что является показаниями к суточному мониторингованию ЭКГ у спортсменов?
13. Какие методы оценки физической работоспособности применяются в практике спортивной медицины?
14. Как меняется концентрация молочной кислоты при мышечной деятельности?

15. Какие существуют методы оценки состояния центральной нервной системы?
16. Каковы основные заболевания периферической нервной системы?
17. Какие основные причины развития состояний переутомления, перетренированности и перенапряжения у спортсменов?
18. В чем заключается структурная перестройка сердца у спортсмена?
19. Какие нарушения ритма сердца являются противопоказанием для занятий спортом?
20. Что такое астма физического напряжения?
21. Каковы методы исследования пищеварительной системы?
22. Чем обусловлены изменения в моче у спортсменов?
23. Как изменяется активность кортизола у спортсменов?
24. Какие изменения наблюдаются в составе крови при физических нагрузках?
25. Каковы меры экстренной помощи при сотрясении сердца?
26. Какие существуют заболевания повышенного риска внезапной смерти в спорте?
27. Какие основные симптомы наблюдаются при мягкой черепно-мозговой травме у спортсменов?
28. Какие методы исследования состояния здоровья применительны к юным спортсменам?
29. Что означает термин «триада женщин-спортсменок»?
30. Каковы суточные нормы потребления углеводов, жиров и белков спортсменами?
31. В чем заключается роль физических методов в восстановлении спортсменов?
32. Какие спортивные мази противопоказаны для применения в начальном периоде восстановления?

### Задания

33. Сформулируйте основные задачи и направления деятельности в области спортивной медицины.



34. Назовите основные принципы организации врачебно-педагогических наблюдений.
35. Охарактеризуйте этапы при определении тренированности.
36. Раскройте понятия патологической реакции, патологического процесса, патологического состояния.
37. Охарактеризуйте возможные исходы заболеваний, свяжите этот вопрос с практикой спорта.
38. Дайте определение терминов «этиология» и «патогенез».
39. Назовите основные причины снижения иммунитета у спортсменов.
40. Дайте определение термина «спортивная генетика».
41. Сформулируйте основные причины развития десинхроноза у спортсменов.
42. Опишите основные принципы оценки пробы Летунова.
43. Опишите методику проведения теста  $PWC_{170}$ .
44. Определите значение оценки уровня ферментов в спортивной практике.
45. Дайте характеристику основных офтальмологических заболеваний у спортсменов.
46. Методы исследования нервно-мышечного аппарата у спортсменов.
47. Перечислите ведущие признаки состояния перетренированности у спортсменов.
48. Объясните принципы адаптации сердца к физическим нагрузкам.
49. Опишите наиболее часто встречающиеся нарушения ритма и проводимости у спортсменов.
50. Перечислите факторы риска бронхиальной астмы у спортсменов.
51. Назовите причины печеночно-болевого синдрома у спортсменов.
52. Дайте характеристику маршевой протеинурии.
53. Опишите принципы построения физических нагрузок у больных сахарным диабетом.
54. Дайте краткую характеристику основным механизмам возникновения обморочных состояний у спортсменов.

55. Первая помощь при гравитационном шоке. Профилактика этого состояния.
56. Перечислите основные факторы, способствующие возникновению теплового и солнечного ударов.
57. Дайте определение «внезапной смерти при занятиях спортом».
58. Укажите заболевания, являющиеся наиболее частой причиной внезапной смерти при занятиях спортом.
59. Назовите основные факторы риска спортивных травм.
60. Укажите основные виды повреждений опорно-двигательного аппарата в различных видах спорта.
61. Назовите основные сенситивные периоды развития ребенка.
62. Укажите зависимость физических качеств от фазы менструального цикла у женщин-спортсменок.
63. Назовите наиболее изученные препараты адаптогенов растительного и животного происхождения. Их роль в организме.
64. Дайте краткую характеристику основным препаратам пластического и энергетического действия, используемым в спортивной медицине.

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

**1) Основная литература:**

1. Курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2011. – 276 с. : ил.
2. Спортивная медицина : нац. рук. / гл. ред.: акад. РАН и РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова; Ассоц. мед. обществ по качеству, Рос. ассоц. по спортив. медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 1182 с. : табл.,

схемы.

3. *Ромашин О.В.* Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины : учеб.-метод. пособие для врачей / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский; под ред. проф. К.В. Лядова; Рос. акад. мед. наук ГОУ ВПО «1-й МГМУ им. И.М. Сеченова» Минздравсоцразвития РФ, Каф. спортив. медицины Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: Сов. спорт, 2011. – 130 с. <https://rucont.ru/efd/187909>.

4. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению «Физ. культуры» : рек. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Академия, 2015. – 319 с. : табл.

5. Спортивная медицина : учеб.-метод. пособие (практикум) для студентов и магистрантов по направлениям 034300.62, 034500.68 : [доп. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»] / [под общ. ред. А.В. Смоленского, О.И. Беличенко]. – М.: Физ. культура, 2015. – 99 с. : ил.

## 2) Дополнительная литература:

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

2. Восстановление в спорте: уч.-метод. пособие / Смоленский А.В., Тарасов А.В., Золичева С.Ю. [и др.]. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015 – 76 с.

3. *Гаврилова Е.А.* Спортивное сердце. Стрессорная кардиомиопатия : моногр. – М.: Сов. спорт, 2007. – 198 с. : ил.

4. *Граевская Н.Д.* О гипертрофии миокарда и увеличении сердца у спортсменов : [из избр. тр. Н.Д. Граевской] / Н.Д. Граевская, А.Д. Бутков, Е.С. Степанова // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. – 2013. – № 6. – С. 46-55.

5. Краткий курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры

и спорта / под. ред. д.м.н., проф. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2005. – 191 с. : ил.

6. *Майер Х.* Спортивная травматология – случай из практики // ЛФК и массаж. Спорт. медицина. – 2008. – № 10. – С. 32-34.

7. *Макарова Г.А.* Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2006. – 586 с. : ил.

8. *Макарова Г.А.* Основные направления совершенствования системы профилактики случаев внезапной сердечной смерти в футболе / Г.А. Макарова, С.Ю. Юрьев // Лечеб. физкультура и спорт. медицина. – 2013. – № 3. – С. 14-21.

9. *Макарова Г.А.* Спортивная медицина : учебник / Макарова Г.А. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. – 478 с.

10. Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочному процессу – М., Всероссийское научное общество кардиологов, 2012. – 66 с.

11. *Орлов В.Н.* ЭКГ. – М.: МИА, 2006. – 528 с.

12. *Смоленский А.В.* История создания кафедры спортивной медицины Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма / А.В. Смоленский, А.В. Михайлова, О.Н. Белина [и др.] // Хирург. – 2012. – № 7. – С. 69-72.

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

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

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

1. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
2. <http://минобрнауки.пф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
3. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
- Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
- Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
- Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
- Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
- Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
- Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.

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

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивная медицина».**

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 с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «**Спортивная медицина**»

для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса,  
направления подготовки **49.03.01 Физическая культура**

профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очной формы обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: спортивной медицины.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 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) | Максимальное кол-во баллов |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Контрольная работа № 1 по разделу (модулю) «Врачебно-педагогические наблюдения в спорте. Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности» | 3 неделя                                             | 5                          |
| 2 | Презентация по теме «Врачебно-педагогические наблюдения за отдельными категориями спортсменов»                                                                                    | 4-5 недели                                           | 10                         |
| 3 | Презентация по теме «Основы общей патологии»                                                                                                                                      | 6-7 недели                                           | 10                         |
| 4 | Презентация по теме «Состояние висцеральных систем организма спортсмена»                                                                                                          | 8-9 недели                                           | 10                         |

|    |                                                                                                                        |                    |                   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|
| 5  | Презентация по теме «Методы обследования спортсменов»                                                                  | 10-11 недели       | 10                |
| 6  | Тест по теме/модулю «Экстремальные состояния в практике спортивной медицины»                                           | 12 неделя          | 5                 |
| 7  | Контрольная работа № 2 по разделу (модулю) «Спортивная травма. Первая доврачебная помощь»                              | 13 неделя          | 5                 |
| 8  | Практическое задание по разделу «Основы десмургии (повязки)»                                                           | 14-15 неделя       | 5                 |
| 9  | Презентация по теме «Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов» | 16-17 недели       | 10                |
| 10 | Посещение занятий                                                                                                      | В течение семестра | 10                |
| 11 | Экзамен                                                                                                                |                    | 20                |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                                                           |                    | <b>100 баллов</b> |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                  | Максимальное кол-во баллов |
|---|------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Контрольная работа по теме пропущенного занятия      | 5                          |
| 2 | Выступление на семинаре по теме пропущенного занятия | 10                         |
| 3 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия      | 5                          |
| 4 | Написание реферата по теме пропущенного занятия      | 15                         |
| 5 | Презентация по теме пропущенного занятия             | 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, завершающихся экзаменом,**

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



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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра спортивной медицины**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.01 «СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

**Профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 3 зачетных единиц.
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7.

**3.Цель освоения дисциплины:** Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивная медицина» является: формирование у обучающихся комплекса общих и специальных медицинских знаний, а также основных практических навыков, необходимых для их будущей профессиональной деятельности.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                 | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                   |                                   |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                         | Очная форма обучения<br>(1 поток)              | Очная форма обучения<br>(2 поток) | Очная форма обучения<br>(3 поток) |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                      | 3                                              | 4                                 | 5                                 |
| ПК-1                                                          | Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки                                                                  | 7                                              | 7                                 | 7                                 |
| ПК-1.6<br><br>ПК-1.10                                         | Знает:<br>– факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов<br>– медико-биологические характеристики занимающихся и основы их использования при отборе | 7                                              | 7                                 | 7                                 |
| ПК-5                                                          | Способен организовывать участие                                                                                                                                                                                        | 7                                              | 7                                 | 7                                 |

|        |                                                                                                                                                        |   |   |   |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|        | занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки                            |   |   |   |
| ПК-5.1 | Знает:<br>– основы и содержание планирования медико-биологических, антидопинговых мероприятий и научно-методического обеспечения спортивной подготовки | 7 | 7 | 7 |
| ПК-5.2 | – порядок организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки                                  |   |   |   |

## 5. Структура и содержание дисциплины

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

### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины                                                                                                                          | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации<br>(по семестрам) |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|--------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                            | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                                  |
| 1 | Раздел 1. Введение в курс «Спортивная медицина»: цели, задачи, содержание; история и организация; законодательная база спортивной медицины | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       |                           |                        |          |                                                  |

|    |                                                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|--|--|
| 2  | <b>Раздел 2.</b> Врачебно-педагогические наблюдения в спорте                                                                           | 7 | 7 | 7 | 2 |   | 2 |  |  |
| 3  | <i>Тема 1.</i> Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности                                 | 7 | 7 | 7 |   |   | 2 |  |  |
| 4  | <i>Тема 2.</i> Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте                                                | 7 | 7 | 7 |   |   | 2 |  |  |
| 5  | <i>Тема 3.</i> Особенности врачебно-педагогические наблюдения за женщинами-спортсменками                                               | 7 | 7 | 7 |   |   | 2 |  |  |
| 6  | <b>Раздел 3.</b> Основы общей патологии                                                                                                | 7 | 7 | 7 |   |   |   |  |  |
| 7  | <i>Тема 1.</i> Учение о здоровье и болезни. Этиология и патогенез болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов            | 7 | 7 | 7 | 2 |   | 2 |  |  |
| 8  | <i>Тема 2.</i> Реактивность, иммунитет, аллергия; наследственность и основы медицинской генетики                                       | 7 | 7 | 7 | 2 |   | 2 |  |  |
| 9  | <i>Тема 3.</i> Биоритмология                                                                                                           | 7 | 7 | 7 |   |   | 3 |  |  |
| 10 | <b>Раздел 4.</b> Методы обследования спортсменов                                                                                       | 7 | 7 | 7 | 2 |   |   |  |  |
| 11 | <i>Тема 1.</i> Исследование физического развития и телосложения спортсменов                                                            | 7 | 7 | 7 |   |   | 4 |  |  |
| 12 | <i>Тема 2.</i> Исследование ЧСС и АД                                                                                                   | 7 | 7 | 7 |   | 2 |   |  |  |
| 13 | <i>Тема 3.</i> Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД                                                           | 7 | 7 | 7 |   | 2 | 2 |  |  |
| 14 | <i>Тема 4.</i> Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы)                                                | 7 | 7 | 7 |   | 4 |   |  |  |
| 15 | <b>Раздел 5.</b> Состояние висцеральных систем организма спортсмена                                                                    | 7 | 7 | 7 |   |   |   |  |  |
| 16 | <i>Тема 1.</i> Функциональное состояние центральной, периферической, сенсорной, вегетативной нервных систем, нервно-мышечного аппарата | 7 | 7 | 7 | 2 |   | 2 |  |  |
| 17 | <i>Тема 2.</i> Функциональное состояние дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной систем                                         | 7 | 7 | 7 | 2 |   | 2 |  |  |
| 18 | <i>Тема 3.</i> Состояния утомления, переутомления, перетренированности и                                                               | 7 | 7 | 7 |   | 2 | 2 |  |  |

|                     |                                                                                                                                  |   |   |   |           |           |           |          |                |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------|-----------|-----------|----------|----------------|
|                     | перенапряжения у спортсменов                                                                                                     |   |   |   |           |           |           |          |                |
| 19                  | Тема 4. Структурно-функциональные изменения сердца у спортсменов («спортивное сердце»)                                           | 7 | 7 | 7 |           | 2         | 2         |          |                |
| 20                  | Раздел 6. Экстремальные состояния в практике спортивной медицины                                                                 | 7 | 7 | 7 | 2         |           | 2         |          |                |
| 21                  | Раздел 7. Спортивная травма.                                                                                                     | 7 | 7 | 7 |           |           |           |          |                |
| 22                  | Тема 1. Особенности и этиологические факторы спортивного травматизма; классификация, виды и локализация спортивных травм         | 7 | 7 | 7 | 2         |           | 2         |          |                |
| 23                  | Тема 2. Морфофункциональные и клинические проявления отдельных видов травм опорно-двигательного аппарата; оказание первой помощи | 7 | 7 | 7 | 2         |           | 2         |          |                |
| 24                  | Тема 3. Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов                                                    | 7 | 7 | 7 |           | 2         | 2         |          |                |
| 25                  | Тема 4. Черепно-мозговая травма                                                                                                  | 7 | 7 | 7 |           | 2         | 2         |          |                |
| 26                  | Тема 5. Кровотечение. Острая кровопотеря                                                                                         | 7 | 7 | 7 |           | 2         | 2         |          |                |
| 27                  | Тема 6. Основы десмургии (повязки)                                                                                               | 7 | 7 | 7 |           | 4         |           |          |                |
| 28                  | Тема 7. Основы реанимации                                                                                                        | 7 | 7 | 7 |           |           | 2         |          |                |
| 29                  | Раздел 9. Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов                       | 7 | 7 | 7 |           | 2         | 2         |          |                |
| 30                  | Тема 1. Питание в спорте; витамины, минералы, продукты повышенной биологической ценности                                         | 7 | 7 | 7 |           |           | 4         |          |                |
| 31                  | Тема 2. Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине                                                             | 7 | 7 | 7 |           |           | 4         |          |                |
| 32                  | Тема 3. Применение мазей, кремов, гелей и растирок в спортивной практике                                                         | 7 | 7 | 7 |           |           | 2         |          |                |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                                  |   |   |   | <b>20</b> | <b>24</b> | <b>55</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 теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

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

### **«Б1.В.02 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 баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020г.  
Москва 2019г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
на основании решения заседания кафедры  
теоретико-методических основ физической культуры и спорта  
Протокол № 2 от «13» сентября 2019 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 РСФСР.

**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 бакалавров в области спорта, 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 вариативной части ОПОП и реализуется в V и VI семестре очной формы обучения.

Изучающие предмет должны освоить профессиональные знания по «Теории 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.О.11- физиология человека;

Б1.О.12- биохимия человека;

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

Б1.О.21- теория и методика избранного вида спорта.

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

Б1.В.ДВ.02.11 основы теории спортивных соревнований;

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

| Шифр компетенции | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                         | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                  | наименование                                                                                                                                                           | Очная форма (1 поток) обучения                 | Очная форма (2 поток) обучения | Очная форма (3 поток) обучения |
| ПК-1             | <i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i><br>Знает: |                                                |                                |                                |
| ПК.1.1           | Знает порядок ведения отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса                                                       | 5                                              | 5                              | 5                              |
| ПК.1.2.          | Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся                                                                                         | 5                                              | 5                              | 5                              |
| ПК.1.3.          | Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся                                                       | 5                                              | 5                              | 5                              |
| ПК.1.9.          | Знает теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования                                                                                                        | 6                                              | 6                              | 6                              |
| ПК1.12.          | Знает методы оценки уровня развития физических качеств и спортивно-технического мастерства занимающихся                                                                | 6                                              | 6                              | 6                              |
| ПК.1.15.         | Знает содержание и порядок ведения отчетной документации по отбору занимающихся                                                                                        | 6                                              | 6                              | 6                              |
| ПК.1.21.         | Знает методики контроля физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся                                            | 6                                              | 6                              | 6                              |
| ПК-2             | <i>Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</i><br>Знает:                                                                         |                                                |                                |                                |
| ПК.2.2.          | Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки                                                                                                       | 5                                              | 5                              | 5                              |
| ПК.2.4.          | Знает порядок ведения отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов индивидуальной спортивной подготовки                                          | 6                                              | 6                              | 6                              |
| ПК.2.7.          | Знает систему показателей контроля и оценки результативности индивидуальной спортивной подготовки                                                                      | 6                                              | 6                              | 6                              |

|          |                                                                                                                                                                                 |   |   |   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| ПК-3     | Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов                                                                                                    |   |   |   |
| ПК.3.2.  | Знает:<br>Знает минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки                                                                    | 6 | 6 | 6 |
| ПК.3.4.  | Знает индивидуальные факторы максимальной тренированности занимающегося, зона достижения оптимальных возможностей, зона поддержания высших спортивных результатов занимающегося | 6 | 6 | 6 |
| ПК.3.12. | Умеет:<br>Умеет проектировать систему целей, фазовую структуру соревновательной деятельности занимающегося и действий занимающегося                                             | 6 | 6 | 6 |

#### 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) |
|-----------|------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|           |                                                                  | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                               | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| Раздел 1. | <b>Теория спорта</b><br><i>Введение в теорию спорта</i>          |         |         |         |                                                                                        |                           |                        |          |                                               |
| 1         | Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия     | 5       | 5       | 5       | 2                                                                                      | 6                         | 8                      |          |                                               |
| 2         | Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в | 5       | 5       | 5       | 2                                                                                      | 6                         | 8                      |          |                                               |

|                  |                                                                                                            |   |   |   |           |           |           |          |                |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------|-----------|-----------|----------|----------------|
|                  | обществе; тенденции развития                                                                               |   |   |   |           |           |           |          |                |
| <i>Раздел 2.</i> | <i>Теория спортивных соревнований</i>                                                                      |   |   |   |           |           |           |          |                |
| 3                | Соревнование как основа специфики спорта                                                                   | 5 | 5 | 5 | 2         | 6         | 8         |          |                |
| 4                | Основы системы спортивных соревнований                                                                     | 5 | 5 | 5 | 2         | 6         | 8         |          |                |
| <i>Раздел 3.</i> | <i>Основы системы подготовки спортсмена</i>                                                                |   |   |   |           |           |           |          |                |
| 5                | Общая характеристика системы подготовки спортсмена                                                         | 5 | 5 | 5 | 4         | 12        | 16        |          |                |
| 6                | Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)                                      | 6 | 6 | 6 | 2         | 4         | 8         |          |                |
| 7                | Структура спортивной тренировки                                                                            | 6 | 6 | 6 | 6         | 8         | 16        |          |                |
| 8                | Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)                                    | 6 | 6 | 6 | 2         | 4         | 10        |          |                |
| 9                | Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсмена | 6 | 6 | 6 | 2         | 4         | 9         |          |                |
|                  | <b>Итого: 180 ч</b>                                                                                        |   |   |   | <b>24</b> | <b>56</b> | <b>91</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).

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).**

### **1) 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. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Электронный ресурс] / В.М. Зациорский .— 4-е изд. — М. : Спорт, 2019 .— 200 с. : ил. — (Олимпийское образование) .— ISBN 978-5-907225-01-5 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/704139>

2) Дополнительная литература:

3. 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.
4. 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.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика / Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 34 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.

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

<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

[http://mgafk.ru/elektronnaya\\_biblioteka](http://mgafk.ru/elektronnaya_biblioteka) Электронная библиотека МГАФК (Московская государственная академия физической культуры)



<http://www.lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka> Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/> Википедия – свободная энциклопедия

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

☐ *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется. *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)
- ☐ Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.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.
3. Читальный зал библиотеки.

### **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория спорта для обучающихся института*

**спорта и физического воспитания 3 курса, 1, 2, 3 поток направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»/ профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

### **Очная форма обучения**

## **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 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**

|   | <b>Виды текущего контроля</b>                                                                                                                        | <b>Сроки проведения</b>    | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| 1 | <i>Выступление на семинарских занятиях</i>                                                                                                           | <i>В течение семестров</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> | <i>10 неделя</i>           | <b>10</b>                         |
| 3 | <i>Выполнение практического задания №1 по теме «Индивидуальный календарь соревнований»</i>                                                           | <i>12 неделя</i>           | <b>5</b>                          |
| 4 | <i>Выполнение практического задания №2 по теме «Средства спортивной тренировки»</i>                                                                  | <i>30 неделя</i>           | <b>5</b>                          |
| 5 | <i>Выполнение практического задания №3 по теме «Система контроля в подготовке спортсменов»</i>                                                       | <i>32 неделя</i>           | <b>5</b>                          |
| 6 | <i>Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в больших тренировочных циклах»</i>                                                   | <i>34 неделя</i>           | <b>15</b>                         |
| 7 | <i>Посещение занятий</i>                                                                                                                             | <i>В течение семестра</i>  | <b>18</b>                         |

|   |                                  |                 |                   |
|---|----------------------------------|-----------------|-------------------|
|   |                                  |                 |                   |
| 8 | Прочие дополнительные виды работ | В течение курса | 12                |
|   | <b>ИТОГО</b>                     |                 | <b>100 баллов</b> |
|   | <b>Экзамен по дисциплине</b>     |                 | <b>30</b>         |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | Виды текущего контроля                                                                      | Максимальное кол-во баллов |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в средних тренировочных циклах» | 5                          |
| 2 | Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в малых тренировочных циклах»   | 5                          |
| 3 | Доклад по частному вопросу курса                                                            | 5                          |
| 4 | Устный опрос по разделу «Система спортивной тренировки»                                     | 5                          |
| 5 | Устный опрос по разделу «Система спортивной подготовки»                                     | 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      |

**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.02 Теория спорта**

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

Направленность (профиль):

Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 180 часов , 5 з.е.

2. **Семестры освоения дисциплины:** 5 и 6 семестр – очная форма обучения.

3. **Цель освоения дисциплины «Теория спорта»** -

сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения бакалавров в области спорта, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими.

Дисциплина реализуется на русском языке.

#### 4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

| Шифр компетенции | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                         | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                  | наименование                                                                                                                                                           | Очная форма (1 поток) обучения                 | Очная форма (2 поток) обучения | Очная форма (3 поток) обучения |
| ПК-1             | <i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i><br>Знает: |                                                |                                |                                |
| ПК.1.1           | Знает порядок ведения отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса                                                       | 5                                              | 5                              | 5                              |
| ПК.1.2.          | Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся                                                                                         | 5                                              | 5                              | 5                              |
| ПК.1.3.          | Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся                                                       | 5                                              | 5                              | 5                              |
| ПК.1.9.          | Знает теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования                                                                                                        | 6                                              | 6                              | 6                              |
| ПК1.12.          | Знает методы оценки уровня развития физических качеств и спортивно-технического мастерства занимающихся                                                                | 6                                              | 6                              | 6                              |
| ПК.1.15.         | Знает содержание и порядок ведения отчетной документации по отбору занимающихся                                                                                        | 6                                              | 6                              | 6                              |
| ПК.1.21.         | Знает методики контроля физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся                                            | 6                                              | 6                              | 6                              |
| ПК-2             | <i>Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</i><br>Знает:                                                                         |                                                |                                |                                |
| ПК.2.2.          | Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки                                                                                                       | 5                                              | 5                              | 5                              |
| ПК.2.4.          | Знает порядок ведения отчетной документации по планированию,                                                                                                           | 6                                              | 6                              | 6                              |

|          |                                                                                                                                                                                 |   |   |   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| ПК.2.7.  | учету и анализу результатов индивидуальной спортивной подготовки<br>Знает систему показателей контроля и оценки результативности индивидуальной спортивной подготовки           | 6 | 6 | 6 |
| ПК-3     | <i>Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов</i>                                                                                             |   |   |   |
| ПК.3.2.  | Знает:<br>Знает минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки                                                                    | 6 | 6 | 6 |
| ПК.3.4.  | Знает индивидуальные факторы максимальной тренированности занимающегося, зона достижения оптимальных возможностей, зона поддержания высших спортивных результатов занимающегося | 6 | 6 | 6 |
| ПК.3.12. | Умеет:<br>Умеет проектировать систему целей, фазовую структуру соревновательной деятельности занимающегося и действий занимающегося                                             | 6 | 6 | 6 |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

| №п/п      | Раздел дисциплины                                            | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------|--------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|           |                                                              | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                               | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| Раздел 1. | <b>Теория спорта</b><br><i>Введение в теорию спорта</i>      |         |         |         |                                                                                        |                           |                        |          |                                               |
| 1         | Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия | 5       | 5       | 5       | 2                                                                                      | 6                         | 8                      |          |                                               |
| 2         | Сущность спорта, его                                         | 5       | 5       | 5       | 2                                                                                      | 6                         | 8                      |          |                                               |

|                  |                                                                                                            |   |   |   |           |           |           |          |                |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------|-----------|-----------|----------|----------------|
|                  | функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития                                   |   |   |   |           |           |           |          |                |
| <i>Раздел 2.</i> | <i>Теория спортивных соревнований</i>                                                                      |   |   |   |           |           |           |          |                |
| 3                | Соревнование как основа специфики спорта                                                                   | 5 | 5 | 5 | 2         | 6         | 8         |          |                |
| 4                | Основы системы спортивных соревнований                                                                     | 5 | 5 | 5 | 2         | 6         | 8         |          |                |
| <i>Раздел 3.</i> | <i>Основы системы подготовки спортсмена</i>                                                                |   |   |   |           |           |           |          |                |
| 5                | Общая характеристика системы подготовки спортсмена                                                         | 5 | 5 | 5 | 4         | 12        | 16        |          |                |
| 6                | Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)                                      | 6 | 6 | 6 | 2         | 4         | 8         |          |                |
| 7                | Структура спортивной тренировки                                                                            | 6 | 6 | 6 | 6         | 8         | 16        |          |                |
| 8                | Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)                                    | 6 | 6 | 6 | 2         | 4         | 10        |          |                |
| 9                | Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсмена | 6 | 6 | 6 | 2         | 4         | 9         |          |                |
|                  | <b>Итого: 180 ч</b>                                                                                        |   |   |   | <b>24</b> | <b>56</b> | <b>91</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 Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра \_\_\_\_ Физиологии**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Б1.В.03 ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры \_\_\_\_\_ физиологии \_\_\_\_\_  
(наименование)

Протокол № 3\_\_ от «\_13\_» \_\_\_\_\_ сентября \_\_\_\_\_ 2019 г.

Составители:

Белицкая Любовь Александровна, доцент кафедры физиологии  
РГУФКСМиТ

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

Меркурьев Владимир Александрович, старший преподаватель кафедры  
физиологии РГУФКСМиТ

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Физиология спорта» является: 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.03. «Физиология спорта» относится к обязательным дисциплинам вариативной части рабочего учебного плана для набора 2020 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, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

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

| компетенции / код индикатора (ов)<br>достижения компетенции | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                               | (1 поток) Очная форма обучения | 2(2 поток) Очная форма обучения 2 поток | (3 поток) Очная форма обучения 3 поток |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|
| 1                                                           | 2                                                                                                                                                            | 3                              | 4                                       | 5                                      |
| ПК-1                                                        | Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки        | 5 и 6                          | 5 и 6                                   | 5 и 6                                  |
|                                                             | ПК.1.6. Знает факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов                                | 5 и 6                          | 5 и 6                                   | 5 и 6                                  |
|                                                             | ПК.1.10. Знает медико-биологические характеристики занимающихся и основы их использования при отборе                                                         | 5 и 6                          | 5 и 6                                   | 5 и 6                                  |
| ПК-2                                                        | Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки                                                                                | 5 и 6                          | 5 и 6                                   | 5 и 6                                  |
|                                                             | ПК.2.2. Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки                                                                                     | 5 и 6                          | 5 и 6                                   | 5 и 6                                  |
| ПК-5                                                        | Способен организовывать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; | 5 и 6                          | 5 и 6                                   | 5 и 6                                  |
|                                                             | ПК.5.1. Знает основы и содержание планирования медико-биологических, антидопинговых мероприятий и научно-методического обеспечения спортивной подготовки     | 5 и 6                          | 5 и 6                                   | 5 и 6                                  |
|                                                             | ПК.5.2. Знает порядок организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки                            | 5 и 6                          | 5 и 6                                   | 5 и 6                                  |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

### очная форма обучения

| №  | Разделы дисциплины                                                             | Семестр  | семе<br>стр | семе<br>стр     | Виды учебной работы,<br>включая самостоятельную<br>работу в соответствии с<br>учебным планом (в<br>академических часах) |                              |                        |          | Форма<br>промежуточной<br>аттестации (по<br>семестрам) |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------|----------|--------------------------------------------------------|
|    |                                                                                | 1 поток  | 2 поток     | 3 по<br>то<br>к | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского<br>типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                                        |
| 1  | 2                                                                              | 3        |             |                 | 4                                                                                                                       | 5                            | 6                      | 7        | 8                                                      |
| 1. | Введение в физиологию спорта. Адаптация организма к физическим нагрузкам .     | 5 и<br>6 | 5 и<br>6    | 5 и<br>6        | 2                                                                                                                       | 6                            | 12                     |          |                                                        |
| 2  | Физиологические принципы классификации физических упражнений                   | 5 и<br>6 | 5 и<br>6    | 5 и<br>6        | 2                                                                                                                       | 8                            | 12                     |          |                                                        |
| 3  | Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности | 5 и<br>6 | 5 и<br>6    | 5 и<br>6        | 4                                                                                                                       | 8                            | 12                     |          |                                                        |
| 4  | Физиологические основы спортивной тренировки                                   | 5 и<br>6 | 5 и<br>6    | 5 и<br>6        | 2                                                                                                                       | 6                            | 12                     |          |                                                        |
| 5  | Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств         | 5 и<br>6 | 5 и<br>6    | 5 и<br>6        | 2                                                                                                                       | 8                            | 12                     |          |                                                        |
|    | <b>Итого за семестр 108 ч</b>                                                  | 5 и<br>6 | 5 и<br>6    | 5 и<br>6        | <b>12</b>                                                                                                               | <b>36</b>                    | <b>60</b>              |          |                                                        |
| 6  | Работоспособность человека в особых условиях внешней среды                     | 5 и<br>6 | 5 и<br>6    | 5 и<br>6        | 2                                                                                                                       | 4                            | 10                     |          |                                                        |
| 7  | Физиологические особенности мышечной деятельности детей и подростков           | 5 и<br>6 | 5 и<br>6    | 5 и<br>6        | 2                                                                                                                       | 6                            | 9                      |          |                                                        |
| 8  | Физиологические основы спортивной тренировки                                   | 5 и<br>6 | 5 и<br>6    | 5 и<br>6        | 4                                                                                                                       | 4                            | 6                      |          |                                                        |

|   |                                                   |          |          |          |           |           |           |          |                |
|---|---------------------------------------------------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------------|
|   | женщин                                            |          |          |          |           |           |           |          |                |
| 9 | Физиологические основы оздоровительной тренировки | 5 и<br>6 | 5 и<br>6 | 5 и<br>6 | 4         | 6         | 6         |          |                |
|   | <b>Итого за семестр 72 ч</b>                      | 5 и<br>6 | 5 и<br>6 | 5 и<br>6 | <b>12</b> | <b>20</b> | <b>31</b> | <b>9</b> | <b>экзамен</b> |
|   | <b>Итого 180 часов</b>                            |          |          |          | <b>24</b> | <b>56</b> | <b>91</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |

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

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

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

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

1. Предмет и задачи спортивной физиологии.
2. Срочная и долговременная адаптация организма человека к физическим нагрузкам
3. Физиологические принципы классификации спортивных упражнений.
4. Физиологическая характеристика спортивных упражнений аэробной мощности.
5. Физиологическая характеристика спортивных упражнений анаэробной мощности.
6. Характеристика циклических упражнений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной.
7. Влияние предстартовых реакций на работоспособность спортсмена.
8. Физиологические механизмы общей и специальной разминки и ее влияние на работоспособность спортсмена.
9. Динамика физиологических функций в период вработывания при выполнении упражнений различного характера. Физиологическая характеристика устойчивого состояния и причины его нарушения.
10. Механизмы развития и критерии оценки утомления в упражнениях различной мощности. Центральные и периферические механизмы утомления. Особенности проявления утомления в Вашем виде спорта.
11. Методы оценки утомления при мышечной работе.
12. Характер восстановления физиологических функций после работы. Суперкомпенсация как основа повышения функциональных возможностей организма. Особенности восстановления после соревновательных упражнений в Вашем виде спорта.
13. Активный отдых и его значение для повышения работоспособности. Оптимальное соотношение между рабочими периодами и отдыхом.
14. Ведущие физические качества, определяющие работоспособность в Вашем виде спорта. Физиологические методы их оценки.
15. Максимальная произвольная сила и механизмы ее повышения в процессе тренировки. Дефицит силы и его изменения под влиянием тренировки.
16. Механизмы регуляции мышечного напряжения. Физиологические механизмы

взрывной силы и способы ее оценки.

17. Мышечная композиция как фактор, определяющий двигательные качества спортсмена. Влияние различных видов тренировки на свойства мышечных волокон быстрого и медленного типа.
18. Функциональные особенности ДЕ быстрого и медленного типа. Роль мышечной композиции в проявлении мышечной силы, скорости и выносливости.
19. Адаптация мышечного аппарата к нагрузкам различной мощности. Рабочая гипертрофия, ее функциональное значение и способы оценки.
20. Физиологические факторы, определяющие скоростно-силовые качества. Физиологические механизмы тренировки скоростно-силовых качеств,
21. Координация движений. Механизмы обратной связи и роль проприорецепторов в регуляции параметров движения.
22. Выносливость. Виды выносливости. Физиологические механизмы развития выносливости.
23. Физиологические факторы, определяющие и лимитирующие выносливость спортсмена. Особенности проявления выносливости в Вашем виде спорта.
24. Значение различных функциональных систем в развитии аэробной выносливости. Изменения в системах крови и кровообращения при тренировке аэробной выносливости спортсмена. Нагрузки, используемые для повышения аэробной выносливости.
25. Физиологические принципы контроля интенсивности аэробных нагрузок по ЧСС. Частота сердечных сокращений как критерий тяжести мышечной работы.
26. Изменения кислотно-основного состояния (КОС) крови при мышечной работе различной мощности. Роль буферных систем крови в регуляции КОС.
27. Адаптация функций внешнего дыхания спортсменов при тренировке аэробной выносливости. МПК и факторы, его определяющие. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций, значение величины МПК в Вашем виде спорта.
28. Кислородный запрос в упражнениях различной мощности. Кислородный долг и его фракции.
29. Мышечные факторы, определяющие выносливость спортсмена, и их изменения под влиянием тренировки.
30. Понятие «тренировка», «тренированность», эффекты тренировки, физиологические принципы тренировки.
31. Физиологические принципы оценки состояния тренированности спортсменов.
32. Особенности развития и тренировки выносливости у детей школьного возраста.
33. Сенситивные периоды для развития различных двигательных качеств.
34. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин.
35. Физиологические особенности мышечной деятельности в условиях повышенной температуры окружающей среды. Водно-солевой режим спортсмена.
36. Гипоксия в условиях среднегорья и ее влияние на аэробную и анаэробную работоспособность.
37. Физиологические основы повышения аэробной выносливости при тренировке в условиях средне- и высокогорья,
38. Физиологические особенности мышечной деятельности в условиях пониженной температуры среды (на примере лыжного и конькобежного спорта).
39. Гипокинезия и ее отрицательное влияние на функциональное состояние организма детей и взрослых. Физиологическое обоснование использования физических нагрузок в оздоровительных целях.

40. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и мышечный аппарат людей зрелого возраста при занятиях физической культурой.
41. Особенности тренировки с учетом индивидуально-типологических различий спортсменов: свойств нервной системы, телосложения, функциональной асимметрии мозга и др.

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

### **1) Основная литература:**

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков .— 4-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2012 .— 624 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0568-7 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/187910>
2. Кириллова, Н. П. Физиология человека [Электронный ресурс] : курс лекций / И. А. Дичанкина, А. Л. Крамаренко, Н. П. Кириллова .— Хабаровск : ДВГАФК, 2011 .— 147 с. — ISBN 978-5-8028-0145-1 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/284506>

### **2) Дополнительная литература:**

1. «Физиология человека» : лабораторные работы [Электронный ресурс] / И.Г. Сидорова .— учебно-метод. пособие .— М. : «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ», 2012 .— 93 с. — ISBN 978-5-905563-04-1 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/188124>
2. Васильев, Ю.Г. Физиология человека [Электронный ресурс] : задания в тестовой форме / Е.В. Елисеева, Ю.Г. Васильев .— Ижевск : ФГБОУ ВПО Ижевская ГСХА, 2013 .— 84 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/327137>
3. Спортивная физиология: Учебник для ин-тов физ. культ./Я.М.Коца – М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Захарьева Н.Н. Спортивная физиология : курс лекций / Н.Н. Захарьева – М.: Физическая культура, 2012. – 284 с.

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

1. [humbio.ru/humbio/physiology/0005e445/htm](http://humbio.ru/humbio/physiology/0005e445/htm) Электронный учебник по биологии человека, раздел физиология.
2. [Fiziologieacheloveka.ru](http://Fiziologieacheloveka.ru) Электронный учебник по физиологии
3. <http://www.vesti-nauka.ru> - сайт новостей в науке
4. <http://www.lenta.ru/science> - сайт новостей в науке
5. <http://www.college.ru> – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам
6. <http://www.krugosvet.ru> – сетевая энциклопедия «Кругосвет»
7. <http://ru.wikipedia.org> – сетевая энциклопедия «Википедия»

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 2016.

- Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

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

1. Национальный цифровой ресурс «Рукоонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
2. Информационно-правовое обеспечение – Гарант. [www.garant.ru](http://www.garant.ru)

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

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

1. Мультимедийной аудитории, вместимостью более 20 человек, 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, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине «физиология спорта» \_\_\_\_\_  
для обучающихся института спорта и физического воспитания  
\_\_3\_\_ курса,**

**направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес



## **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

**по дисциплине «Физиология спорта» для обучающихся института ИСиФВ 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения.**

Кафедра: физиология.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля</b>                                                                                                                                             | <b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</b> | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1        | <i>Выполнение практической работы по теме : «Определение физической работоспособности в зоне максимальной мощности.Вингейт-тест»</i>                                      | 4                                                           | 3                                 |
| 2        | <i>Выполнение практической работы по теме: «Определение физической работоспособности при выполнении работы субмаксимальной мощности»</i>                                  | 6                                                           | 3                                 |
| 3        | <i>Выступление на семинаре : Классификация физических упражнений»</i>                                                                                                     | 8                                                           | 8                                 |
| 4        | <i>Выполнение практической работы “PWC 170”</i>                                                                                                                           | 11                                                          | 3                                 |
| 5        | <i>Выступление на семинаре «Физиологические состояния спортсмена : предстартовое состояние, разминка, вработывание, устойчивое состояние, утомление, восстановление »</i> | 13                                                          | 8                                 |
| 6        | <i>Выполнение практической работы «Степ Эргометрия»</i>                                                                                                                   | 15                                                          | 3                                 |
| 7        | <i>Выступление на семинаре “Сила, скорость выносливость”</i>                                                                                                              | 24                                                          | 8                                 |
| 8        | <i>Выполнение практической работы «Определение физической работоспособности при выполнении работы переменной мощности»</i>                                                | 25                                                          | 3                                 |
| 9        | <i>Выступление на семинарах «Физиологические основы тренировки, особенности тренировки детей и женщин»</i>                                                                | 34 нед                                                      | 8                                 |
| 10       | <i>Выполнение практической работы: Работоспособность при повторной работе</i>                                                                                             | 35нед                                                       | 3                                 |
| 6        | <i>Выступление на семинарах «Физическая работоспособность в экстремальных условиях внешней среды»</i>                                                                     | 36нед                                                       | 8                                 |
| 7        | <i>Написание и защита рефератов</i>                                                                                                                                       | 37нед                                                       | 10                                |

|   |                   |                    |                   |
|---|-------------------|--------------------|-------------------|
| 8 | Посещение занятий | В течение семестра | 12                |
|   | экзамен           |                    | 20                |
|   | <b>ИТОГО:</b>     |                    | <b>100 баллов</b> |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>    | <b>Максимально<br/>е кол-во<br/>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> | 10                                         |
| 4 | <i>Написание доклада по пропущенной теме</i>  | 8                                          |
| 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.

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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



Институт \_\_\_\_\_

Кафедра \_\_\_\_\_

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Б1.В.03 ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте,

Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г

Москва – 2019 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет *5/* зачетных единиц.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** *5 и 6.*

3. **Цель освоения дисциплины:** «Физиология спорта» является: 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

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

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

| компетенции / код индикатора (ов)<br>достижения компетенции | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                               | (1 поток) Очная форма обучения | 2(2 поток) Очная форма обучения 2 поток | (3 поток) Очная форма обучения 3 поток |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|
| 1                                                           | 2                                                                                                                                                            | 3                              | 4                                       | 5                                      |
| ПК-1                                                        | Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки        | 5 и 6                          | 5 и 6                                   | 5 и 6                                  |
|                                                             | ПК.1.6. Знает факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов                                | 5 и 6                          | 5 и 6                                   | 5 и 6                                  |
|                                                             | ПК.1.10. Знает медико-биологические характеристики занимающихся и основы их использования при отборе                                                         | 5 и 6                          | 5 и 6                                   | 5 и 6                                  |
| ПК-2                                                        | Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки                                                                                | 5 и 6                          | 5 и 6                                   | 5 и 6                                  |
|                                                             | ПК.2.2. Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки                                                                                     | 5 и 6                          | 5 и 6                                   | 5 и 6                                  |
| ПК-5                                                        | Способен организовывать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; | 5 и 6                          | 5 и 6                                   | 5 и 6                                  |
|                                                             | ПК.5.1. Знает основы и содержание планирования медико-биологических, антидопинговых мероприятий и научно-методического обеспечения спортивной подготовки     | 5 и 6                          | 5 и 6                                   | 5 и 6                                  |
|                                                             | ПК.5.2. Знает порядок организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки                            | 5 и 6                          | 5 и 6                                   | 5 и 6                                  |

## 5. Краткое содержание дисциплины:

## Очная форма обучения

| №  | Разделы дисциплины                                                             | Семестр  | семе<br>стр | семе<br>стр | Виды учебной работы,<br>включая самостоятельную<br>работу в соответствии с<br>учебным планом (в<br>академических часах) |                              |                        |          | Форма<br>промежуточной<br>аттестации (по<br>семестрам) |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------|----------|--------------------------------------------------------|
|    |                                                                                | 1 поток  | 2 поток     | 3 поток     | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского<br>типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                                        |
| 1  | 2                                                                              | 3        |             |             | 4                                                                                                                       | 5                            | 6                      | 7        | 8                                                      |
| 1. | Введение в физиологию спорта. Адаптация организма к физическим нагрузкам .     | 5 и<br>6 | 5 и<br>6    | 5 и<br>6    | 2                                                                                                                       | 6                            | 12                     |          |                                                        |
| 2  | Физиологические принципы классификации физических упражнений                   | 5 и<br>6 | 5 и<br>6    | 5 и<br>6    | 2                                                                                                                       | 8                            | 12                     |          |                                                        |
| 3  | Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности | 5 и<br>6 | 5 и<br>6    | 5 и<br>6    | 4                                                                                                                       | 8                            | 12                     |          |                                                        |
| 4  | Физиологические основы спортивной тренировки                                   | 5 и<br>6 | 5 и<br>6    | 5 и<br>6    | 2                                                                                                                       | 6                            | 12                     |          |                                                        |
| 5  | Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств         | 5 и<br>6 | 5 и<br>6    | 5 и<br>6    | 2                                                                                                                       | 8                            | 12                     |          |                                                        |
|    | <b>Итого за семестр 108 ч</b>                                                  | 5 и<br>6 | 5 и<br>6    | 5 и<br>6    | <b>12</b>                                                                                                               | <b>36</b>                    | <b>60</b>              |          |                                                        |
| 6  | Работоспособность человека в особых условиях внешней среды                     | 5 и<br>6 | 5 и<br>6    | 5 и<br>6    | 2                                                                                                                       | 4                            | 10                     |          |                                                        |
| 7  | Физиологические особенности мышечной деятельности детей и подростков           | 5 и<br>6 | 5 и<br>6    | 5 и<br>6    | 2                                                                                                                       | 6                            | 9                      |          |                                                        |
| 8  | Физиологические основы спортивной тренировки женщин                            | 5 и<br>6 | 5 и<br>6    | 5 и<br>6    | 4                                                                                                                       | 4                            | 6                      |          |                                                        |
| 9  | Физиологические основы оздоровительной тренировки                              | 5 и<br>6 | 5 и<br>6    | 5 и<br>6    | 4                                                                                                                       | 6                            | 6                      |          |                                                        |
|    | <b>Итого за семестр 72 ч</b>                                                   | 5 и      | 5 и         | 5 и         | <b>12</b>                                                                                                               | <b>20</b>                    | <b>31</b>              | <b>9</b> | <b>экзамен</b>                                         |

|  |                        |          |          |          |           |           |           |          |                |
|--|------------------------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------------|
|  |                        | <i>6</i> | <i>6</i> | <i>6</i> |           |           |           |          |                |
|  | <b>Итого 180 часов</b> |          |          |          | <b>24</b> | <b>56</b> | <b>91</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 туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.04 «Спортивная метрология»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

**Профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020

Москва – 2019 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена  
на основании решения заседания кафедры биомеханики и ЕНД  
Протокол № 1 от «27» \_августа 2019 г.

Составитель: Шалманов Анатолий Александрович, д.п.н., профессор,  
профессор кафедры биомеханики и естественнонаучных дисциплин  
Шалманов Александр Александрович, к.п.н., доцент, доцент кафедры  
биомеханики и естественнонаучных дисциплин

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

Целью освоения дисциплины (модуля) «Спортивная метрология» 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.

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

*Дисциплина в структуре ООП относится к вариативной части I блока.*

Необходимость введения курса «Спортивная метрология» Б1.В.04 обусловлена тем, что одной из главных задач управления педагогическим процессом, в том числе спортивной тренировкой, является наличие обратной связи, которая предполагает получение информации о результатах воздействия на организм человека средств физического воспитания и спортивной тренировки.

В этой связи к числу наиболее актуальных проблем относятся вопросы контроля за оперативным и текущим состоянием занимающихся физическими упражнениями и кумулятивным эффектом результатов педагогической деятельности преподавателей физической культуры и тренеров.

Высшее образование специалистов физической культуры и спорта также предполагает и наличие навыков научно-исследовательской работы. Научно-исследовательская работа требует умения проведения соответствующих измерений, обработки данных и их анализа.

Изучение курса «Спортивная метрология» базируется на знаниях слушателей в таких областях как: математическая статистика, спортивная морфология, биохимия, физиология, биомеханика, психология, физика.

Программа реализуется на русском языке

**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 компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                  | Очная форма обучения 1 поток                   | Очная форма обучения 2 поток | Очная форма обучения 3 поток |
| ПК-1             | <b>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</b>                                                                                                                                    | 5                                              | 5                            | 6                            |
|                  | ПК1.12. Знает методы оценки уровня развития физических качеств и спортивно-технического мастерства занимающихся<br>ПК1.13. Знает правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении контрольных тестов для отбора |                                                |                              |                              |
| ПК-2             | <b>Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</b>                                                                                                                                                                                                            |                                                |                              |                              |
|                  | ПК 2.7. Знает систему показателей контроля и оценки результативности индивидуальной спортивной подготовки                                                                                                                                                                                       |                                                |                              |                              |
| ПК-5.            | <b>Способен организовывать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</b>                                                                                                                              |                                                |                              |                              |
|                  | ПК.5.5. Знает методы и организацию научных исследований в ИВС                                                                                                                                                                                                                                   |                                                |                              |                              |
|                  | ПК.5.6. Умеет анализировать данные медико-биологического и педагогического тестирования и наблюдения                                                                                                                                                                                            |                                                |                              |                              |

**4. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Спортивная метрология»**  
 Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часов.

**очная форма обучения**

| №   | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                             | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|     |                                                                                                                        | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1   | <b>Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте</b>                                  | 5       | 5       | 6       | 2                                                                                                                       | 20                        | 29                     |          |                                               |
| 1.1 | Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования)                                          |         |         |         |                                                                                                                         | 2                         | 5                      |          |                                               |
| 1.2 | Основы теории измерений                                                                                                |         |         |         |                                                                                                                         | 2                         | 5                      |          |                                               |
| 1.3 | Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения |         |         |         |                                                                                                                         | 2                         | 5                      |          |                                               |
| 1.4 | Основы теории тестов                                                                                                   |         |         |         |                                                                                                                         | 6                         | 5                      |          |                                               |
| 1.5 | Основы теории оценок                                                                                                   |         |         |         |                                                                                                                         | 6                         | 5                      |          |                                               |
| 1.6 | Количественная оценка качественных показателей                                                                         |         |         |         |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 2   | <b>Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте</b>                                      |         |         |         | 4                                                                                                                       | 22                        | 22                     |          |                                               |
| 2.1 | Состояние спортсмена и разновидности контроля                                                                          |         |         |         | 2                                                                                                                       | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 2.2 | Метрологические основы контроля соревновательной деятельности                                                          |         |         |         |                                                                                                                         | 4                         | 4                      |          |                                               |
| 2.3 | Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов                                                |         |         |         |                                                                                                                         | 4                         | 4                      |          |                                               |
| 2.4 | Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок                                                                 |         |         |         |                                                                                                                         | 4                         | 4                      |          |                                               |
| 2.5 | Метрологические основы                                                                                                 |         |         |         |                                                                                                                         | 4                         | 4                      |          |                                               |

|                     |                                                     |            |  |  |          |           |           |          |                |
|---------------------|-----------------------------------------------------|------------|--|--|----------|-----------|-----------|----------|----------------|
| .                   | контроля технической и тактической подготовленности |            |  |  | 2        |           |           |          |                |
| 2.6                 | Метрологические основы отбора в спорте              |            |  |  |          | 4         | 2         |          |                |
| <b>Итого часов:</b> |                                                     | <b>108</b> |  |  | <b>6</b> | <b>42</b> | <b>51</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 экзамену**

1. Спортивная тренировка как процесс управления. Понятие об управлении и комплексном контроле.
2. Понятие об измерении. Шкалы измерений (номинальная, порядка, интервалов и отношений). Привести примеры использования разных шкал измерений в своем виде спорта.
3. Точность измерений. Систематические, случайные, абсолютные и относительные ошибки измерений.
4. Основные понятия теории тестов. Требования к организации и проведению тестирования.
5. Виды надежности тестов и способы ее оценки. Статистические методы оценки надежности тестов.
6. Логическая и эмпирическая информативность тестов. Оценка информативности тестов при наличии и отсутствии единичного критерия информативности.
7. Основные понятия теории оценок. Шкалы оценок (пропорциональные, 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.

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

**Тема 1.1.** Каковы предмет и задачи спортивной метрологии? Какова роль спортивной метрологии в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов? Что собой представляют управляющая и управляемая системы в спортивной тренировке?

**Тема 1.2.** Что такое измерение и чем оно отличается от понятия «шкала измерения»? В чем различие между шкалой порядка и шкалой отношений? Приведите пример величины, относящейся к шкале наименований. Как уменьшить систематическую и случайную ошибки измерений?

**Тема 1.3.** В чем отличие параметрической и непараметрической корреляции? В какой шкале измерений используется коэффициент корреляции Спирмена? Какова область применения регрессионного анализа? В чем суть метода регрессионных остатков? Для чего используется дисперсионный анализ в спортивной метрологии?

**Тема 1.4.** Какие требования предъявляются к тестам? В чем различие между эмпирической информативностью теста и информативностью по определению? Как проверить информативность теста? Перечислите виды надежности теста и статистические методы ее определения. Приведите пример оценки согласованности теста. Какими способами можно повысить надежность теста.

**Тема 1.5.** Каковы основные задачи оценивания в спорте? Перечислите основные типы шкал оценивания и приведите примеры целесообразности их применения в спорте. По какому принципу строятся стандартные шкалы? Какие бывают нормы? Раскройте смысл понятий «релевантность» и «репрезентативность» норм.

**Тема 1.6.** Что такое квалиметрия? Каковы основные метрологические требования к организации экспертизы? Что оценивают коэффициентом конкордации и какие статистические методы используют при его расчете? Приведите пример применения какого-либо квалиметрического метода в спортивной практике.

**Тема 2.1.** Охарактеризуйте особенности этапного, текущего и оперативного контроля. Каковы особенности и процедура проверки информативности тестов при этапном и текущем контроле? Каковы проблемы оценки информативности и надежности тестов для оценки оперативного состояния спортсменов?

**Тема 2.2.** Каковы основные задачи контроля за соревновательной деятельностью? Как определяется результативность технико-тактических действий? Охарактеризуйте особенности использования методов видеозаписи и



стенографирования в разных видах спорта. Каковы особенности коррекции состояния спортсмена в ходе соревнований в разных видах спорта?

**Тема 2.3.** С помощью каких показателей и тестов можно оценить уровень силовой подготовленности спортсменов? Какие факторы следует учитывать при тестировании силовой подготовленности? Какие показатели можно использовать для контроля за элементарными формами проявления скоростных качеств? Раскройте особенности добротности тестов скоростных качеств. В чем различие между специфическими и неспецифическими тестами для оценки выносливости? Приведите примеры явных и латентных показателей выносливости. Какими методиками можно оценить гибкость?

**Тема 2.4.** Какие основные характеристики следует учитывать при контроле за нагрузками? Как можно изменять сложность нагрузки в игровых видах спорта? В чем особенности контроля за величиной нагрузки в разных группах видов спорта? В чем различие между физической и физиологической нагрузкой?

**Тема 2.5.** В каких видах спорта целесообразно оценивать объем и разносторонность технической подготовленности спортсменов? Как оценить абсолютную эффективность техники? Раскройте суть метода регрессионных остатков для оценки реализационной эффективности техники и приведите пример его использования в вашем виде спорта. Какими инструментальными методиками можно контролировать техническое мастерство спортсмена?

**Тема 2.6.** Какие существуют направления отбора? Какова роль прогнозирования в организации отбора? В чем разница между ювенильными и дефинитивными показателями подготовленности спортсмена? Какова роль коэффициента стабильности и темпов прироста результатов тестов в прогнозировании спортивной одаренности? Какими способами можно изучать влияние наследственности на спортивные результаты? Какова роль модельных характеристик в прогнозировании и отборе в спорте?

**Темы расчетно-графических работ:**

Тема 1. Оценка надежности тестов по экспериментальным данным.

Тема 2. Оценка информативности тестов по экспериментальным данным.

Тема 3. Расчет стандартных шкал для оценки эквивалентности спортивных результатов.

Тема 4. Виды контроля.

Структура и алгоритм оформления расчетно-графических работ представлены в методическом кабинете кафедры, на сайте кафедры и в системе МООДУС. Исходные данные получают при выполнении лабораторных работ, а также из литературных источников; расчет и графическое оформление отчета с текстовым анализом выполняется в порядке домашнего задания.

***Примерная тематика рефератов для студентов, пропустивших занятия:***

1. «Метрологические основы отбора в спорте»
2. «Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов»
3. «Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок»
4. «Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности»

Выбор темы работы определяется сочетанием выбранного вида контроля (этапного, текущего или оперативного) и контролируемых показателей (техническое мастерство, двигательные качества, нагрузки и т.п.)

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

**а) Основная литература:**

1. 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.

2. Спортивная метрология [Электронный ресурс] / Г. В. Стародубцев .— 4-е изд., испр. и доп .— Оренбург : ОГПУ, 2013 .— 104 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/232957>

3. Трифонова, Н.Н. Спортивная метрология [Электронный ресурс] : [учеб. пособие] / И.В. Еркомайшвили, ред.: Г.И. Семенова, Урал. федер. ун-т, Н.Н. Трифонова .— 2-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2017 .— 112 с. — ISBN 978-5-9765-3256-4 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/622238>
4. Кошкарев, Л.Т. Спортивная метрология (основы статистики, измерений, комплексного контроля в тренировочном процессе спортсменов) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.Т. Кошкарев .— Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2014 .— 225 с. — ISBN 978-5-350-00292-8 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/279257>

б) Дополнительная литература:

1. Гласс Дж., Стенли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. — М.: Прогресс, 1976. — 495 с. [http:// biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438756](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438756) (28.06.2019).
2. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры / М.А. Годик. — М. : ФиС, 1988.
3. Гмурман, В.Е.. Теория вероятностей и математическая статистика / В.Е. Гмурман. — М. : Высшая школа, 2000.
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. Годик, М.А. Контроль нагрузок в спорте: лекция для студентов-заочников / М.А. Годик. — М. : ГЦОЛИФК, 1978.
7. Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы и методика проведения контроля технической подготовки / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. — М.: СпортАкадемПресс, 2000.

8. 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.

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

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

11. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология [Электронный ресурс] : учебник / В.Б. Коренберг .— М. : Физическая культура, 2008 .— 368 с. — ISBN 978-5-9746-0086-9 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/286739>

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

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

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

1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> - база полнотекстовых статей из цитируемых зарубежных журналов по биомедицинской тематике
2. [http://www.vniifk.ru/fnc\\_vniifk.php](http://www.vniifk.ru/fnc_vniifk.php) - сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный научный центр физической культуры и спорта»
3. <https://elibrary.ru> – научная электронная библиотека
4. <http://lms.sportedu.ru> – сайт дистанционного образования РГУФКСМиТ
5. <https://metro.ru> – сайт, посвящённый метрологии в РФ
6. <http://old.gost.ru/wps/portal/pages/main> - официальный сайт Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии РОССТАНДАРТ
7. <https://www.rostest.ru/services/metrology/> - официальный сайт ФБУ «Ростест-Москва»
8. <https://ria-stk.ru/magazine/> - портал РИА «Стандарты и качество»
9. <http://www.mirq.ru> – официальный портал Всероссийской организации качества

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

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

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.

2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.

3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.

4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.

5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

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

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

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

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

Данная дисциплина обеспечена:

Данная дисциплина обеспечена:

*Лекционные занятия (161 аудитория)*

– комплект электронных презентаций, слайдов;  
– аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

*Практические занятия (68, 70 аудитории)*

– презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук);

Для проведения лабораторных работ:

- лабораторные стенды и учебная документация по их использованию в учебном процессе: динамометрический комплекс, оптико-электронная система, электромиография, динамометрическое устройство для измерения силы мышц – разгибателей нижних конечностей;

- пакеты компьютерных программ для обработки электрических сигналов.

Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и

доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Спортивная метрология» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки/специальности Физическая культура**

**Профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнесе

**очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр 1, 2 поток, 6 семестр 3 поток

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                               | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | РГР № 1                                                                                                                                | 7                                                    | 10                         |
| 2 | РГР № 2                                                                                                                                | 8                                                    | 10                         |
| 3 | РГР № 3                                                                                                                                | 10                                                   | 10                         |
| 4 | РГР № 4                                                                                                                                | 12                                                   | 10                         |
| 5 | Опрос по теме «Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения» | 15                                                   | 10                         |
| 6 | Опрос по теме «Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов»                                                | 20                                                   | 10                         |
| 7 | Посещение занятий                                                                                                                      | В течение семестра                                   | 10                         |
|   | <b>Экзамен</b>                                                                                                                         |                                                      | <b>30</b>                  |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                           |                                                      | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся 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 туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин

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

**«Б1.В.04 – Спортивная метрология»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 5 семестр 1, 2 поток, 6 семестр 3 поток

**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), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                                                                                          | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                              |                              |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
|                  | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                  | Очная форма обучения 1 поток                   | Очная форма обучения 2 поток | Очная форма обучения 3 поток |
| ПК-1             | Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки                                                                                                                                           | 5                                              | 5                            | 6                            |
|                  | ПК1.12. Знает методы оценки уровня развития физических качеств и спортивно-технического мастерства занимающихся<br>ПК1.13. Знает правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении контрольных тестов для отбора |                                                |                              |                              |
| ПК-2             | Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                   |                                                |                              |                              |

|       |                                                                                                                                                                    |  |  |  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|       | ПК 2.7. Знает систему показателей контроля и оценки результативности индивидуальной спортивной подготовки                                                          |  |  |  |
| ПК-5. | <b>Способен организовывать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</b> |  |  |  |
|       | ПК.5.5. Знает методы и организацию научных исследований в ИВС                                                                                                      |  |  |  |
|       | ПК.5.6. Умеет анализировать данные медико-биологического и педагогического тестирования и наблюдения                                                               |  |  |  |

**4.Краткое содержание дисциплины (модуля) «Спортивная метрология»**  
Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часов.

**очная форма обучения**

| №        | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                             | Семестр  |          |          | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|          |                                                                                                                        | 1 поток  | 2 поток  | 3 поток  | 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>5</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>2</b>                                                                                                                | <b>20</b>                 | <b>29</b>              |          |                                               |
| 1.1.     | Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования)                                          |          |          |          |                                                                                                                         | <b>2</b>                  | <b>5</b>               |          |                                               |
| 1.2.     | Основы теории измерений                                                                                                |          |          |          |                                                                                                                         | <b>2</b>                  | <b>5</b>               |          |                                               |
| 1.3.     | Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения |          |          |          |                                                                                                                         | <b>2</b>                  | <b>5</b>               |          |                                               |
| 1.4.     | Основы теории тестов                                                                                                   |          |          |          |                                                                                                                         | <b>6</b>                  | <b>5</b>               |          |                                               |
| 1.5.     | Основы теории оценок                                                                                                   |          |          |          |                                                                                                                         | <b>6</b>                  | <b>5</b>               |          |                                               |
| 1.6.     | Количественная оценка качественных показателей                                                                         |          |          |          |                                                                                                                         | <b>2</b>                  | <b>4</b>               |          |                                               |
| <b>2</b> | <b><i>Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом</i></b>                                                   |          |          |          | <b>4</b>                                                                                                                | <b>22</b>                 | <b>22</b>              |          |                                               |

|                     |                                                                            |            |  |  |          |           |           |          |                |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------|--|--|----------|-----------|-----------|----------|----------------|
|                     | <i><b>воспитании и спорте</b></i>                                          |            |  |  |          |           |           |          |                |
| 2.1.                | Состояние спортсмена и разновидности контроля                              |            |  |  | <b>2</b> | <b>2</b>  | <b>4</b>  |          |                |
| 2.2.                | Метрологические основы контроля соревновательной деятельности              |            |  |  |          | <b>4</b>  | <b>4</b>  |          |                |
| 2.3.                | Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов    |            |  |  |          | <b>4</b>  | <b>4</b>  |          |                |
| 2.4.                | Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок                     |            |  |  | <b>2</b> | <b>4</b>  | <b>4</b>  |          |                |
| 2.5.                | Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности |            |  |  |          | <b>4</b>  | <b>4</b>  |          |                |
| 2.6.                | Метрологические основы отбора в спорте                                     |            |  |  |          | <b>4</b>  | <b>2</b>  |          |                |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                            | <b>108</b> |  |  | <b>6</b> | <b>42</b> | <b>51</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 спорта и физического воспитания**

**Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной  
физической культуры им. И.М.Саркизова-Серазини**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.05. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры  
им. И.М. Саркизова-Серазини  
Протокол № 1 от «5» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры  
им. И.М.Саркизова-Серазини  
Протокол № 14 от «18» февраля 2021 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, массажа и оздоровительной физической  
культуры им. И.М.Саркизова-Серазини РГУФКСМиТ

Рецензент:

Золичева Светлана Викторовна, кандидат медицинских наук, профессор  
кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ

**1. Цель освоения дисциплины является:** овладение теоретических знаний и практических умений 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 подготовке.

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

Дисциплина «Спортивный 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: вибрационного, пневмомассажа и гидромассажа. Применение массажа в спортивно-физкультурной деятельности. Сочетание классического массажа с физическими средствами восстановления (ЛФК, физиотерапией 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 форм 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 «Спортивный массаж» имеет трудоемкость равную 2 зачетным единицам (72 часа). Для очной формы обучения: 8 часов – лекций, 24 часа – практических занятий, 40 часов – самостоятельная работа. Для заочной формы обучения: 2 часа – лекции, 10 часов – практические занятия, 60 часов – самостоятельная работа.



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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                           | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                      |                      |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|----------------------|
|                                        | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                          | Очная форма обучения                           | Очная форма обучения | Очная форма обучения |
| <b>1</b>                               | <b>3</b>                                                                                                                                                                                                                                | <b>5</b>                                       | <b>6</b>             | <b>7</b>             |
| <b>ПК-2</b>                            | Способен реализовать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки                                                                                                                                                             | 6                                              | 6                    | 5                    |
| <b>ПК-2.2.</b>                         | <i>Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки</i>                                                                                                                                                                 | 6                                              | 6                    | 5                    |
| <b>ПК-2.9.</b>                         | <i>Умеет использовать новейшие методики индивидуализации управления тренировочным процессом, соревновательной деятельностью ИВС, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при подготовке занимающихся в ИВС.</i> | 6                                              | 6                    | 5                    |
| <b>ПК-3</b>                            | Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов                                                                                                                                                            | 6                                              | 6                    | 5                    |
| <b>ПК-3.7.</b>                         | <i>Знает приемы и методы восстановления после физических нагрузок</i>                                                                                                                                                                   | 6                                              | 6                    | 5                    |

#### 4. Структура и содержание дисциплины:

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

#### 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) |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                                                    | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного                                                                                                     | Занятия практического типа | Занятия самостоятельной работы | Контроль |                                               |
| 1  | <b>I. История развития спортивного массажа и теоретические основы массажа</b>                      | 6       | 6       | 5       | 6                                                                                                                       |                            | 6                              |          |                                               |
| 2  | 1.1. История развития массажа                                                                      | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         |                            | 2                              |          |                                               |
| 3  | 1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа и гигиенические основы массажа                    | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         |                            | 2                              |          |                                               |
| 4  | 1.3. Системы, методы, формы и виды массажа                                                         | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         |                            | 2                              |          |                                               |
| 5  | <b>II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения</b> | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 14                         | 14                             |          |                                               |
| 6  | 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание                    | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 4                          | 2                              |          |                                               |
| 7  | 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание                       | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 2                          | 2                              |          |                                               |
| 8  | 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание                      | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 4                          | 2                              |          |                                               |
| 9  | 2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов                    | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         |                            | 2                              |          |                                               |
| 10 | 2.5. Физиологическое влияние, техника и                                                            | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 4                          | 2                              |          |                                               |

|    |                                                                                                             |   |   |   |   |    |    |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|----|----|--|--|
|    | методика проведения приема растирание                                                                       |   |   |   |   |    |    |  |  |
| 11 | 2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение                                 | 6 | 6 | 5 |   |    | 2  |  |  |
| 12 | 2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов                                 | 6 | 6 | 5 |   |    | 2  |  |  |
| 13 | <b>III. Классификация видов классического массажа, формы и методика проведения</b>                          | 6 | 6 | 5 | 2 | 10 | 20 |  |  |
| 14 | <b>3.1. Методика проведения сеансов частного и общего массажа (самомассажа)</b>                             | 6 | 6 | 5 |   | 2  | 2  |  |  |
| 15 | <b>3.2. Классификация видов массажа</b>                                                                     | 6 | 6 | 5 |   | 8  | 14 |  |  |
| 16 | <b>3.3.1. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения</b>                                 | 6 | 6 | 5 |   |    | 6  |  |  |
| 17 | - особенности частных методик гигиенического профилактического массажа                                      | 6 | 6 | 5 |   |    | 2  |  |  |
| 18 | - особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа                                     | 6 | 6 | 5 |   |    | 2  |  |  |
| 19 | - особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях                 | 6 | 6 | 5 |   |    | 2  |  |  |
| 20 | <b>3.3.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения</b>                                    | 6 | 6 | 5 |   | 8  | 8  |  |  |
| 21 | -особенности частных методик тренировочного спортивного массажа                                             | 6 | 6 | 5 |   | 2  | 2  |  |  |
| 22 | - особенности частных методик предварительного спортивного массажа                                          | 6 | 6 | 5 |   | 2  | 2  |  |  |
| 23 | - особенности частных методик восстановительного спортивного массажа                                        | 6 | 6 | 5 |   | 2  | 2  |  |  |
| 24 | - особенности частных методик массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом | 6 | 6 | 5 |   | 2  | 2  |  |  |
| 25 | <b>3.3.Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта</b>                                                   | 6 | 6 | 5 |   |    | 2  |  |  |
| 26 | <b>3.4. Особенности массажа в отдельных видах спорта</b>                                                    | 6 | 6 | 5 |   |    | 2  |  |  |
| 27 | <b>Дифференцированный зачет</b>                                                                             | 6 | 6 | 5 |   |    |    |  |  |
|    | <b>Итого часов:</b>                                                                                         |   |   |   | 8 | 24 | 40 |  |  |

## 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 разделения 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 электро-процедур.

**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 электро-процедур 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 [HTTP://lib.sportedu.ru/press/tpfk](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk)

5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал [HTTP://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 «Рукопс» 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<br><br>-Microsoft Word<br>-Microsoft Excel<br>-Microsoft PowerPoint<br>-Microsoft Outlook | 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 Мин.спорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе:<br><br><i>Редактор текстовый,</i><br><i>Редактор табличный,</i><br><i>Редактор деловой графики и презентаций</i><br><i>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i> |
| 3.                                 | Adobe Acrobat DC                                                                                                                             | Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|    |                 |                                                                                                                                                       |
|----|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                 | централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.                                                   |
| 4. | WinRAR (WinZip) | Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.                 |
| 5. | Dr.Web          | Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |

#### 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:

- массажные аудитории №346 ,344 МБК;
- кушетки;
- раздевалка;
- монитор;
- ноутбук;
- наглядные пособия;
- библиотека, читальный зал с выходом в Интернет

*Приложения к рабочей программе дисциплины*

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Спортивный массаж» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 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**

|   | <b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Сроки проведения на очной форме обучения – (в неделях)<sup>i</sup></b> | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 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.                      |                                                                           | 8                                 |
| 2 | <i>Мини-зачет по практическим навыкам №1:</i><br>- техника и методика выполнения приемов поглаживание, выжимание.                                                                                                                                                                                                     |                                                                           | 9                                 |
| 3 | <i>Мини-зачет по практическим навыкам № 2:</i><br>- техника и методика выполнения приемов классического массажа.                                                                                                                                                                                                      |                                                                           | 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.                            |                                                                           | 8                                 |
| 5 | <i>Мини-зачет по практическим навыкам №3:</i><br>- техника и частные методики массажа на отдельных участках тела.                                                                                                                                                                                                     |                                                                           | 9                                 |
| 6 | <i>Опрос по теоретическому материалу № 3:</i><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. |                                                                           | 8                                 |

|    |                          |                    |                   |
|----|--------------------------|--------------------|-------------------|
| 8  | Опрос по темам           | В течение семестра | 5                 |
|    | Ситуационные задачи      |                    | 8                 |
|    | Посещение занятий        | В течение семестра | 16                |
| 9  | Дифференцированный зачет |                    | 20                |
| 10 | <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                                                   | 15                         |
| 4 | Написание реферата по темам пропущенных занятий                                     | 20                         |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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      |

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, массажа и оздоровительной  
физической культуры им. И.М.Саркизова-Серазини**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.05. «Спортивный массаж»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль:  
«Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *очная, заочная*  
Год набора 2020 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 72 часа (2 зачетных единицы).

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 семестр 2 поток и 6 семестр 1 и 3 потоки (очная форма обучения).

3. **Цель освоения дисциплины является:** овладение теоретическими знаниями и практическими умениями 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 подготовки.

#### 4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                           | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                    |                                    |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
|                                        | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                          | Очная форма обучения<br>5<br>поток             | Очная форма обучения<br>6<br>поток | Очная форма обучения<br>7<br>поток |
| 1                                      | 3                                                                                                                                                                                                                                       | 5                                              | 6                                  | 7                                  |
| ПК-2                                   | Способен реализовать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки                                                                                                                                                             | 6                                              | 6                                  | 5                                  |
| ПК-2.2.                                | <i>Знает</i> технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки                                                                                                                                                                 | 6                                              | 6                                  | 5                                  |
| ПК-2.9.                                | <i>Умеет</i> использовать новейшие методики индивидуализации управления тренировочным процессом, соревновательной деятельностью ИВС, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при подготовке занимающихся в ИВС. | 6                                              | 6                                  | 5                                  |
| ПК-3                                   | Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов                                                                                                                                                            | 6                                              | 6                                  | 5                                  |
| ПК-                                    | <i>Знает</i> приемы и методы восстановления после                                                                                                                                                                                       | 6                                              | 6                                  | 5                                  |

|      |                     |  |  |  |
|------|---------------------|--|--|--|
| 3.7. | физических нагрузок |  |  |  |
|------|---------------------|--|--|--|

**5.Краткое содержание дисциплины:  
очная форма**

| №  | Раздел дисциплины                                                                                  | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                            |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                                                    | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного                                                                                                     | Занятия практического типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1  | <b>I. История развития спортивного массажа и теоретические основы массажа</b>                      | 6       | 6       | 5       | 6                                                                                                                       |                            | 6                      |          |                                               |
| 2  | 1.1. История развития массажа                                                                      | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         |                            | 2                      |          |                                               |
| 3  | 1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа и гигиенические основы массажа                    | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         |                            | 2                      |          |                                               |
| 4  | 1.3. Системы, методы, формы и виды массажа                                                         | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         |                            | 2                      |          |                                               |
| 5  | <b>II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения</b> | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 14                         | 14                     |          |                                               |
| 6  | 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание                    | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 4                          | 2                      |          |                                               |
| 7  | 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание                       | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 2                          | 2                      |          |                                               |
| 8  | 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание                      | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 4                          | 2                      |          |                                               |
| 9  | 2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов                    | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         |                            | 2                      |          |                                               |
| 10 | 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание                      | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 4                          | 2                      |          |                                               |
| 11 | 2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение                        | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         |                            | 2                      |          |                                               |
| 12 | 2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов                        | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         |                            | 2                      |          |                                               |
| 13 | <b>III. Классификация видов классического массажа, формы и методика проведения</b>                 | 6       | 6       | 5       | 2                                                                                                                       | 10                         | 20                     |          |                                               |
| 14 | 3.1. Методика проведения сеансов частного и общего массажа                                         | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 2                          | 2                      |          |                                               |

|    |                                                                                                             |   |   |   |   |    |    |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|----|----|--|--|
|    | (самомассажа)                                                                                               |   |   |   |   |    |    |  |  |
| 15 | 3.2. Классификация видов массажа                                                                            | 6 | 6 | 5 |   | 8  | 14 |  |  |
| 16 | 3.3.1. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения                                        | 6 | 6 | 5 |   |    | 6  |  |  |
| 17 | - особенности частных методик гигиенического профилактического массажа                                      | 6 | 6 | 5 |   |    | 2  |  |  |
| 18 | - особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа                                     | 6 | 6 | 5 |   |    | 2  |  |  |
| 19 | - особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях                 | 6 | 6 | 5 |   |    | 2  |  |  |
| 20 | 3.3.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения                                           | 6 | 6 | 5 |   | 8  | 8  |  |  |
| 21 | -особенности частных методик тренировочного спортивного массажа                                             | 6 | 6 | 5 |   | 2  | 2  |  |  |
| 22 | - особенности частных методик предварительного спортивного массажа                                          | 6 | 6 | 5 |   | 2  | 2  |  |  |
| 23 | - особенности частных методик восстановительного спортивного массажа                                        | 6 | 6 | 5 |   | 2  | 2  |  |  |
| 24 | - особенности частных методик массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом | 6 | 6 | 5 |   | 2  | 2  |  |  |
| 25 | 3.3.Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта                                                          | 6 | 6 | 5 |   |    | 2  |  |  |
| 26 | 3.4. Особенности массажа в отдельных видах спорта                                                           | 6 | 6 | 5 |   |    | 2  |  |  |
| 27 | Дифференцированный зачет                                                                                    | 6 | 6 | 5 |   |    |    |  |  |
|    | Итого часов:                                                                                                |   |   |   | 8 | 24 | 40 |  |  |



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 биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И.Волкова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Б1.В.06 \_\_Биоэнергетика спорта\_\_»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры биохимии биоэнергетики  
спорта им. Н.И.Волкова  
(наименование)

Протокол № 3 от «12\_» сентября\_2019 г.

Составитель: Тамбовцева Ритта Викторовна - доктор биологических наук, профессор, заведующая кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И. Волкова ;

Черемисинов Виталий Николаевич- кандидат биологических наук, профессор кафедры биохимии и биоэнергетики спорта

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.В.06 Биоэнергетика спорта» в бакалавриате высших учебных заведений физической культуры является: ознакомить обучающихся с закономерностями преобразования энергии в живом организме и особенностями реализации биоэнергетических возможностей человека при выполнении спортивных и оздоровительных физических упражнений.

Дисциплина «Б1.В.06 Биоэнергетика спорта» реализуется на русском языке

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

Курс «Биоэнергетика спорта» основывается на знаниях и умениях, которые обучающиеся в физкультурных ВУЗах получили при освоении базовых дисциплин: биохимии и физиологии спорта, и она является обязательной дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений. На заключительном этапе внедрения научных знаний в практику спорта и физического воспитания дисциплина «Биоэнергетика спорта» позволяет освоить практические занятия и подготовиться к выполнению выпускной квалификационной работы студента.

В результате освоения курса студент должен:

знать биоэнергетические факторы, лимитирующие уровень физической работоспособности и здоровья человека и способствующие повышению эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов

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

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



| компетенции / код индикатора<br>(ов) достижения компетенции | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                     | (1 поток)<br>Очная форма обучения | (2 поток)<br>Очная форма обучения | (3 поток)<br>Очная форма обучения |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1                                                           | 2                                                                                                                                                                  | 3                                 | 4                                 | 5                                 |
| <b>ПК-1</b>                                                 | <b>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</b>       | 7                                 | 7                                 | 7                                 |
| ПК.1.6                                                      | Знает факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов                                              | 7                                 | 7                                 | 7                                 |
| <b>ПК-2</b>                                                 | <b>Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</b>                                                                               | 7                                 | 7                                 | 7                                 |
| ПК.2.2.                                                     | Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки                                                                                                   | 7                                 | 7                                 | 7                                 |
| <b>ПК-5</b>                                                 | <b>Способен организовывать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</b> | 7                                 | 7                                 | 7                                 |
| ПК.5.1.                                                     | Знает основы и содержание планирования медико-биологических, антидопинговых мероприятий и научно-методического обеспечения спортивной подготовки                   | 7                                 | 7                                 | 7                                 |
| ПК.5.2.                                                     | Знает порядок организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки                                          | 7                                 | 7                                 | 7                                 |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет \_\_\_\_3\_\_ зачетных единицы, \_\_\_\_108\_\_\_\_ академических часов.

## очная форма обучения

| №  | Раздел дисциплины                                                                                                        | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                                                                          | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1  | Введение в биоэнергетику спорта. Источники энергии организма человека и их характеристика                                | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 2  | Процессы, обеспечивающие организм энергией (пути ресинтеза АТФ). Адениловая система и ее роль в организме                | 7       | 7       | 7       | 1                                                                                                                       | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 3  | Аэробный ресинтез АТФ, как главный путь энергообеспечения организма                                                      | 7       | 7       | 7       | 1                                                                                                                       | 4                         | 4                      |          |                                               |
| 4  | Анаэробные пути энергообеспечения организма                                                                              | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 4                         | 4                      |          |                                               |
| 5  | Биоэнергетические основы скоростно-силовых качеств и выносливости                                                        | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 2                         | 6                      |          |                                               |
| 6  | Показатели уровня механизмов энергообеспечения                                                                           | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 2                         | 6                      |          |                                               |
| 7  | Характеристика метаболических состояний при мышечной деятельности                                                        | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 2                         | 6                      |          |                                               |
| 8  | Биоэнергетическая характеристика средств и методов совершенствования аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения | 7       | 7       | 7       |                                                                                                                         | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 9  | Гипоксическая тренировка и ее влияние на механизмы энергообеспечения                                                     | 7       | 7       | 7       |                                                                                                                         | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 10 | Биоэнергетические основы рационального питания                                                                           | 7       | 7       | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 5                      |          |                                               |

|  |                                                                                 |  |  |  |    |    |    |   |         |
|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|----|----|----|---|---------|
|  | и применение эргогенических средств при занятиях физической культурой и спортом |  |  |  |    |    |    |   |         |
|  |                                                                                 |  |  |  | 12 | 32 | 55 | 9 | экзамен |
|  | <b>Итого часов:</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.

### **Перечень вопросов к экзамену.**

1. Источники энергии для жизнедеятельности человека. Их сравнительная характеристика.

2. Биохимические процессы, обеспечивающие энергией мышечную работу.

3. Количественные характеристики процессов энергообразования: максимальная мощность, метаболическая ёмкость, эффективность. Факторы, их определяющие.

4. Креатинфосфокиназная реакция ресинтеза АТФ, её количественные характеристики и метаболические факторы, их определяющие.

5. Гликолиз как путь ресинтеза АТФ. Максимальная мощность, ёмкость и эффективность этого процесса и метаболические особенности, определяющие эти параметры.

6. Аэробный процесс как путь ресинтеза АТФ, его количественные характеристики. Лимитирующие факторы развития аэробного энергообразования.

4. Понятие о метаболических состояниях организма человека. Биоэнергетические показатели метаболических состояний.

5. Критические режимы мышечной деятельности, при которых происходит смена метаболических состояний.

6. Классификация физических упражнений по преимущественной направленности на совершенствование различных процессов энергообразования.

7. Классификация упражнений по зонам относительной мощности. Биоэнергетическая характеристика упражнений, выполняемых в разных зонах относительной мощности.

8. Биоэнергетические характеристики утомления. Центральные и периферические факторы в развитии утомления.

9. Последовательность процессов, приводящих к развитию утомления при выполнении нагрузок в различных зонах относительной мощности.

10. Направленность восстановительных процессов после мышечной работы. Срочное и отставленное восстановление. Энергетическое обеспечение восстановительных процессов.

11. Гетерохронность восстановления. Временные параметры различных восстановительных процессов.

12. Анаболическая фаза восстановления. Суперкомпенсация. Причины её возникновения.

13. Использование явления суперкомпенсации при построении тренировки, направленной на повышение работоспособности спортсменов.

14. Многофакторная природа спортивной работоспособности. Факторы потенциалов и факторы производительности. Аэробная и анаэробная работоспособность спортсменов.

15. Факторы потенциалов и факторы производительности у представителей вида спорта, которым Вы занимаетесь.

16. Биоэнергетические факторы, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств спортсменов.

17. Эргометрические критерии силы и мощности у представителей вида спорта, которым Вы занимаетесь.

18. Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки в спорте.

19. Биоэнергетические компоненты выносливости.

20. Тесты и критерии для оценки выносливости.

21. Биоэнергетические основы тренировочных средств и методов, направленных на развитие алактатного компонента выносливости.

22. Биоэнергетические основы тренировочных средств и методов, направленных на развитие гликолитического компонента выносливости.

23. Биоэнергетическое обоснование средств и методов совершенствования аэробного компонента выносливости.

24. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам в процессе спортивной тренировки.

25. Проявление зависимости «доза – эффект» в процессе адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам.

26. Биоэнергетические принципы спортивной тренировки.

27. Отличия питания спортсменов от питания лиц, не занимающихся спортом.

28. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов.

29. Повышение спортивной работоспособности и скорости восстановительных процессов с помощью компонентов питания.

30. Организация биохимического контроля в спорте для оценки биоэнергетических функций у спортсменов.

31. Мониторинг срочного биоэнергетического эффекта тренировки.
32. Мониторинг отставленного эффекта тренировки.
33. Мониторинг кумулятивного эффекта тренировки.

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

1) Основная литература:

1. Волков Н.И., Олейников В.И. Биоэнергетика спорта.- М.: Советский спорт, 2011, 159 с.
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко Л.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. - Киев: Олимпийская литература, 2013, 297 с.
3. Черемисинов В.Н. Энергетическое обеспечение напряженной мышечной деятельности [текст]. В.Н. Черемисинов – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – с.136.

б) Дополнительная литература:

1. Волков Н.И., Карасёв А.В., Сметанин В.Я., Смирнов В.В. Интервальная гипоксическая тренировка. – М: Военная академия РВСН им. Петра Великого, 2000, 91
2. Колчинская А.З. Кислород. Физическое состояние. Работоспособность. – Киев : Наукова думка, 1991
3. Сметанин В.Я. Гипоксия нагрузки и интервальная гипоксическая тренировка. – М: Спринт, 2000, 130 с.
4. Дамарчи А. Эффективность применения интервальной гипоксической тренировки при подготовке юных пловцов. – М: РГАФК, 1997, 135 с.
5. Ковалёв Н.В. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных пловцов в условиях применения интервальной гипоксической тренировки. – М: РГАФК, 2000, 140с.
6. Агаджанян Н.А., Чижов А.Я. Гипоксические, гипокапнические и гиперкапнические состояния. –М: Медицина, 2003, 94 с.
7. Черемисинов В.Н. Биохимия человека/ учебное пособие– М.: ТВТ Дивизион, 2018. – С. 368 .

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

1. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
2. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>
3. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный

портал.

4. <http://минобрнауки.пф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

5. <http://www.rosmintrud.ru/> – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.

6. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

***Отечественные базы данных:***

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

4. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.

5. <http://минобрнауки.пф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

6. <http://www.rosmintrud.ru/> – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.

7. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

***Зарубежные базы данных:***

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

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

*Приложения к рабочей программе дисциплины*

*(модуля)*

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине «Б1.В.06 Биоэнергетика спорта»\_\_  
для обучающихся института спорта и физического воспитания  
\_\_4\_\_ курса,***

***направления подготовки 49.03.01 Физическая культура***

***профили:*** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

***очной формы обучения***

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова\_\_.

Сроки изучения дисциплины (модуля): \_\_4\_\_ семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

|    | <b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>                                        | <b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>1</sup></b> | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1  | <i>Контрольная работа по разделу(модулю) Энерготраты организма человека. Источники энергии.</i>        | 4 неделя                                                                | 5                                 |
| 2  | <i>Выступление на семинаре: Аэробные пути энергообеспечения</i>                                        | 5 неделя                                                                | 5                                 |
| 3  | <i>Выполнение практического задания №1 по разделу Анаэробные пути энергообеспечения</i>                | 7 неделя                                                                | 5                                 |
| 4  | <i>Выполнение практического задания №2 Показатели уровня развития механизмов энергообеспечения</i>     | 8 неделя                                                                | 5                                 |
| 5  | <i>Деловая игра по теме Энергообеспечение избранного вида спорта</i>                                   | 9 неделя                                                                | 15                                |
| 6  | <i>Тест по теме/модулю Энергетическая характеристика восстановления</i>                                | 10-11 неделя                                                            | 5                                 |
| 7  | <i>Написание реферата по теме: Факторы, определяющие уровень развития механизмов энергообеспечения</i> | 12 неделя                                                               | 15                                |
| 8  | <i>Презентация по теме: «Тренировка механизмов энергообеспечения»</i>                                  | В течение семестра                                                      | 10                                |
| 9  | <i>Эссе на тему Классификация мышечной работы по преимущественной направленности</i>                   | В течение семестра                                                      | 5                                 |
| 10 | <i>Посещение занятий</i>                                                                               | В течение семестра                                                      | 10                                |
|    |                                                                                                        |                                                                         |                                   |
|    | <b>экзамен</b>                                                                                         |                                                                         | <b>20</b>                         |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                                           |                                                                         | <b>100 баллов</b>                 |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>                                                            | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | <i>Контрольная работа по разделу(модулю) Кинетические характеристики механизмов энергообеспечения</i> | 5                                 |
| 3 | <i>Выступление на семинаре Факторы, определяющие аэробные возможности</i>                             | 10                                |
| 4 | <i>Подготовка доклада Энергообеспечение избранного вида спорта</i>                                    | 5                                 |
| 5 | <i>Дополнительное тестирование по теме: Эргометрические методы контроля</i>                           | 5                                 |
| 6 | <i>Написание реферата по теме: «Тренировка механизмов энергообеспечения»</i>                          | 15                                |
| 7 | <i>Презентация по теме: « Эргогенические факторы питания»</i>                                         | 10                                |

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

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



– 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, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

| 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, 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 (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 биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**«Б1.В.06 Биоэнергетика спорта\_»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины (модуля) заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины (модуля).

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины: 7.**

**3. Цель освоения дисциплины:** Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.В.06 Биоэнергетика спорта» в бакалавриате высших учебных заведений физической культуры является: ознакомить обучающихся с закономерностями преобразования энергии в живом организме и особенностями реализации биоэнергетических возможностей человека при выполнении спортивных и оздоровительных физических упражнений.

Дисциплина «Б1.В.06 Биоэнергетика спорта» реализуется на русском языке

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                         | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                   |                                   |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения<br>(1 поток)              | Очная форма обучения<br>(2 поток) | Очная форма обучения<br>(3 поток) |
| 1                                                             | 2                                                                              | 3                                              | 4                                 | 5                                 |
| ПК-1                                                          | Способен осуществлять планирование, учёт                                       | 7                                              | 7                                 | 7                                 |

|                |                                                                                                                                                                    |   |   |   |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|                | <i>и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>                                                |   |   |   |
| <i>ПК.1.6</i>  | <i>Знает факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов</i>                                       | 7 | 7 | 7 |
| <b>ПК-2</b>    | <b>Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</b>                                                                               | 7 | 7 | 7 |
| <i>ПК.2.2.</i> | <i>Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки</i>                                                                                            | 7 | 7 | 7 |
| <b>ПК-5</b>    | <b>Способен организовывать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</b> | 7 | 7 | 7 |
| <i>ПК.5.1.</i> | <i>Знает основы и содержание планирования медико-биологических, антидопинговых мероприятий и научно-методического обеспечения спортивной подготовки</i>            | 7 | 7 | 7 |
| <i>ПК.5.2.</i> | <i>Знает порядок организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</i>                                   | 7 | 7 | 7 |

Указывается перечень компетенций (шифр и наименование) или дублируется таблица из пункта 3 рабочей программы дисциплины (модуля).

## 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) |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                                                                          | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1  | Введение в биоэнергетику спорта. Источники энергии организма человека и их характеристика                                | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 2  | Процессы, обеспечивающие организм энергией (пути ресинтеза АТФ). Адениловая система и ее роль в организме                | 7       | 7       | 7       | 1                                                                                                                       | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 3  | Аэробный ресинтез АТФ, как главный путь энергообеспечения организма                                                      | 7       | 7       | 7       | 1                                                                                                                       | 4                         | 4                      |          |                                               |
| 4  | Анаэробные пути энергообеспечения организма                                                                              | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 4                         | 4                      |          |                                               |
| 5  | Биоэнергетические основы скоростно-силовых качеств и выносливости                                                        | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 2                         | 6                      |          |                                               |
| 6  | Показатели уровня механизмов энергообеспечения                                                                           | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 2                         | 6                      |          |                                               |
| 7  | Характеристика метаболических состояний при мышечной деятельности                                                        | 7       | 7       | 7       | 2                                                                                                                       | 2                         | 6                      |          |                                               |
| 8  | Биоэнергетическая характеристика средств и методов совершенствования аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения | 7       | 7       | 7       |                                                                                                                         | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 9  | Гипоксическая тренировка и ее влияние на механизмы энергообеспечения                                                     | 7       | 7       | 7       |                                                                                                                         | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 10 | Биоэнергетические основы рационального питания и применение эргогенических средств при занятиях                          | 7       | 7       | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 5                      |          |                                               |

|  |                                   |  |  |  |    |    |    |   |  |
|--|-----------------------------------|--|--|--|----|----|----|---|--|
|  | физической культурой и<br>спортом |  |  |  |    |    |    |   |  |
|  |                                   |  |  |  | 12 | 32 | 55 | 9 |  |
|  | <b>Итого часов:</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 Теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1. В.07 «Теория и методика детско-юношеского спорта»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры  
теоретико-методических основ физической культуры и спорта  
Протокол № 1 от «26» сентября 2019 г.

Составитель:

Вовк Сергей Иванович - доктор педагогических наук, профессор кафедры  
ТМОФКиС «РГУФКСМиТ».



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

Целью освоения дисциплины является: создать целостное представление о системе спортивной подготовки детей, юношей и девушек, обеспечить профессиональное понимание сути концептуальных и научно-прикладных положений, составляющих принципиальное содержание современной теории и методики детско-юношеского спорта, сформировать умение использовать полученные знания в избранной сфере практической деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП) - Б1.В.07**

Дисциплина «Теория и методика детско-юношеского спорта» относится к дисциплинам блока 1 вариативной части ОПОП бакалавриата на очной и заочной формах обучения. Основной комплекс знаний по курсу теория и методика детско-юношеского спорта преподается согласно учебному плану в 5 семестре (1,2 поток очной формы обучения), 6 семестре (3 поток очной формы обучения), в 8 семестре (заочной формы обучения). Как отрасль научного знания, теория и методика детско-юношеского спорта тесно связана с естественными и гуманитарными науками. В своей основе, теория и методика детско-юношеского спорта, опирается на предшествующие ей общую теорию физической культуры и теорию спорта, а также на данные частных специальных дисциплин, прежде всего в той их части, в которой рассматриваются вопросы подготовки юных спортсменов. Предшествуют теории и методике детско-юношеского спорта на очной и заочной формах обучения дисциплины, представляющие спортивно-прикладные отрасли естественных и гуманитарных наук, которые ориентированы на познание практики спорта и связанных с ним явлений (физиология, биохимия и другие, в том числе сопряженные с возрастными аспектами).

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

| <b>достижения компетенции</b><br><b>индикатора(ов)</b><br><b>Шифр компетенции / код</b> | <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>                                  | <b>Этап формирования компетенции (номер семестра)</b> |                                       |                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
|                                                                                         | <b>Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции</b> | <b>(1 поток) Очная форма обучения</b>                 | <b>(2 поток) Очная форма обучения</b> | <b>(3 поток) Очная форма обучения</b> |
|                                                                                         |                                                                                       |                                                       |                                       |                                       |

|          |                                                                                                                                                                                |           |           |           |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| ПК-1     | <i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i><br>Знает:         | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| ПК.1.1   | Знает порядок ведения отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса                                                               |           |           |           |
| ПК.1.2.  |                                                                                                                                                                                |           |           |           |
| ПК.1.3.  | Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся                                                                                                 |           |           |           |
| ПК.1.9.  | Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся                                                               |           |           |           |
| ПК.1.10. | Знает теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования                                                                                                                |           |           |           |
| ПК.1.15. | Знает медико-биологические характеристики занимающихся и основы их использования при отборе<br>Знает содержание и порядок ведения отчетной документации по отбору занимающихся |           |           |           |
| ПК-2     | <i>Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</i><br>Знает:                                                                                 | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| ПК.2.2.  | Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки                                                                                                               |           |           |           |
| ПК.2.4.  | Знает порядок ведения отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов индивидуальной спортивной подготовки                                                  |           |           |           |
| ПК.2.7.  | Знает систему показателей контроля и оценки результативности индивидуальной спортивной подготовки                                                                              |           |           |           |
| ПК-3     | <i>Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов</i><br>Знает:                                                                                  | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| ПК.3.2.  | Знает минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки                                                                             |           |           |           |

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

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

| №   | Раздел дисциплины                                                                                          | Семестр   |           |           | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|     |                                                                                                            | 1 поток   | 2 поток   | 3 поток   | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1   | Введение в теорию детско-юношеского спорта                                                                 | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 4                                                                                                                       |                           | 8                      |          |                                               |
| 1.1 | Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса. | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2                                                                                                                       |                           | 4                      |          |                                               |
| 1.2 | Организационно-методические основы юношеского спорта                                                       | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2                                                                                                                       |                           | 4                      |          |                                               |
| 2   | Общие основы системы подготовки юных спортсменов                                                           | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 18                                                                                                                      | 10                        | 32                     |          |                                               |
| 2.1 | Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов                       | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2                                                                                                                       |                           | 2                      |          |                                               |

|     |                                                                                                                                                                   |           |           |           |           |           |           |  |              |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|--------------|
| 2.2 | Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки                                                                          | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2         | 2         | 4         |  |              |
| 2.3 | Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта. | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2         | 2         | 4         |  |              |
| 2.4 | Нормативные основы подготовки юных спортсменов                                                                                                                    | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2         | 2         | 4         |  |              |
| 2.5 | Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы                                                                                                | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2         |           | 4         |  |              |
| 2.6 | Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию                                                                                         | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2         | 2         | 4         |  |              |
| 2.7 | Воспитание двигательных способностей юных спортсменов                                                                                                             | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2         |           | 4         |  |              |
| 2.8 | Система отбора юных спортсменов                                                                                                                                   | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2         | 2         | 4         |  |              |
| 2.9 | Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов                                                                                                            | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2         |           | 2         |  |              |
|     | <b>Итого</b>                                                                                                                                                      | <b>72</b> |           |           | <b>22</b> | <b>10</b> | <b>40</b> |  | <b>Зачет</b> |

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

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

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

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

1. Какова сущность и современная проблематика детско-юношеского спорта?
2. В чем состоят основные различия и связи детско-юношеского спорта и спорта высших достижений?
3. Чем вызвана необходимость выделения теории детско-юношеского спорта в качестве отдельного раздела общей теории спорта?
4. Охарактеризуйте основные программно-методические документы, регламентирующие деятельность спортивных школ.
5. Как следует трактовать принцип «направленность к максимуму достижений, углубленная специализация» применительно к подготовке подрастающего поколения?
6. Изложите основные положения принципа индивидуализации, реализуемые в подготовке юных спортсменов.
7. Охарактеризуйте основные положения принципа непрерывности, реализуемые в подготовке юных спортсменов.
8. Охарактеризуйте закономерную необходимость волнообразной динамики нагрузки в подготовке юных спортсменов.
9. Чем вызвана необходимость постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в подготовке юных спортсменов?
10. Обоснуйте закономерные основания доминирования общей подготовки на начальных этапах многолетней тренировки.
11. В чем заключается сущность дополнительных методических положений, которыми следует руководствоваться при подготовке юных спортсменов?
12. Какое значение имеют сенситивные периоды возрастного физического развития для эффективного построения подготовки юных спортсменов?
13. Охарактеризуйте в общих чертах стадии и этапы многолетнего спортивного пути спортсмена. Каковы задачи и основные особенности спортивной подготовки детей на стадии базовой подготовки?
14. Назовите методические положения лежащие в основе построения многолетней тренировки. Дайте их сжатую характеристику.
15. В чем состоят основные особенности тренировки юных спортсменов на этапе начальной подготовки?
16. Какова преобладающая тенденция динамики нагрузок на этапе спортивной специализации?

17. Каковы следствия ранней узкой форсированной специализации? В чем состоят основные особенности подготовки детей на этапе начальной подготовки?
18. В чем состоят основные особенности тренировки юных спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)?
19. Изложите сжато современные представления о нормативных основах подготовки юных спортсменов.
20. В чем смысл нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок в системе подготовки юных спортсменов?
21. Что следует подразумевать под должными нормами подготовленности юных спортсменов? Какова методология определения должных норм разносторонней физической подготовленности юных спортсменов?
22. Как изменяется роль соревновательной деятельности в зависимости от этапа многолетней подготовки?
23. Какова динамика общего объема тренировочных нагрузок по этапам многолетней подготовки?
24. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания выносливости у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
25. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания гибкости у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
26. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания силовых способностей у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
27. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания скоростных способностей у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
28. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания двигательного-координационных способностей и их компонентов у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
29. Какие методы исследования оправданно применяются для выявления индивидуальной предрасположенности детей к спортивным достижениям?
30. Какие критерии оправданно применяются в спортивном отборе для диагностики индивидуальной предрасположенности к спортивным достижениям?
31. Охарактеризуйте этапы отбора в системе многолетней спортивной подготовки.
32. Раскройте взаимосвязь физического, нравственного, эстетического и интеллектуального воспитания в системе спортивной подготовки подрастающего поколения.
33. Какова роль тренера в воспитании юного спортсмена?

34. В чем заключается самовоспитание юного спортсмена?
35. Охарактеризуйте методы воспитательной работы с юными спортсменами.

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

1) Основная литература:

1. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник /В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика [Электронный ресурс] : утв. приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. № 220 / Министерство спорта Российской Федерации .— М. : Советский спорт, 2014 .— 35 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/300510>

2) Дополнительная литература:

1. Теория и методика спорта: учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф.П. Суслова., Ж.К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.
2. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техн. физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
3. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ. / Т. Бомпа - М.: «Астрель» : «Аст», 2003. - 259 с.
4. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. Пособие для вузов физ. культуры / Губа Владимир Петрович. – М.: Терра-спорт, 2003. - 207с.
5. Детская спортивная медицина: учебное пособие / под. ред. Т.Г. Авдеевой, И.И. Бахраха. – изд. 4-е, испр. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 319 с.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под ред. М.Я. Набатниковой) - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.



7. Система подготовки спортивного резерва (Под ред. В.Г. Никитушкина) - М., 1994. – 317 с.

8. Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза (методическое пособие). – М.: «Олимпия», 2006. – 132 с.

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

1. <http://minsport.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
2. <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

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. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

*современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.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. Читальный зал библиотеки.

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

### **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине «Теория и методика детско-юношеского спорт»  
для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса,  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура***

***профили:*** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта.

## **очной формы обучения**

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр для очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: зачет для очной формы обучения *зачёт*.

*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**

для очной формы обучения

|          | <b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>                                  | <b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</b> | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <i>1</i> | <i>Выступление на семинаре «Название»</i>                                                        |                                                             |                                   |
|          | <i>1. «Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов»</i> | <i>13</i>                                                   | <i>5</i>                          |
|          | <i>2. «Воспитание двигательных способностей юных спортсменов»</i>                                | <i>16</i>                                                   | <i>5</i>                          |
| <i>2</i> | <i>Тест по теме/модулю (указать название).</i>                                                   | <i>12</i>                                                   | <i>5</i>                          |
|          | <i>Текущее тестирование по разделу «Введение в теорию юношеского спорта»</i>                     |                                                             |                                   |
|          | <i>Текущее тестирование по разделу "Общие основы системы подготовки спортсменов"</i>             | <i>14</i>                                                   |                                   |
|          | <i>(темы):</i>                                                                                   |                                                             |                                   |
|          | <i>1. Многолетняя подготовка юных спортсменов</i>                                                |                                                             | <i>5</i>                          |
|          | <i>2. Тренировочные и соревновательные нагрузки юных спортсменов</i>                             | <i>16</i>                                                   | <i>5</i>                          |
|          | <i>3. Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов</i>                                 | <i>18</i>                                                   | <i>5</i>                          |
| <i>3</i> | <i>Презентация по теме «Система отбора юных спортсменов в группах видов спорта»</i>              | <i>17</i>                                                   | <i>10</i>                         |
| <i>4</i> | <i>Нормативные основы подготовки юных спортсменов</i>                                            | <i>15</i>                                                   | <i>10</i>                         |
| <i>5</i> | <i>Посещение занятий</i>                                                                         | <i>В течение семестра</i>                                   | <i>30</i>                         |
|          | <b>Зачет</b>                                                                                     |                                                             | <b>20</b>                         |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                                     |                                                             | <b>100 баллов</b>                 |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|  | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b> | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|--|--------------------------------------------|-----------------------------------|
|--|--------------------------------------------|-----------------------------------|

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | Подготовка доклада «Название», пропущенному студентом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5  |
| 2 | Дополнительное тестирование по теме/модулю «Введение в теорию юношеского спорта»; "Общие основы системы подготовки спортсменов"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5  |
| 3 | <p>Написание реферата по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическое воспитание подрастающего поколения в античные времена.</li> <li>2. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы подготовки юных спортсменов.</li> <li>3. Особенности принципов построения подготовки юного спортсмена.</li> <li>4. Подходы к использованию сенситивных периодов физического развития индивида в системе подготовки юных спортсменов.</li> <li>5. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом детей и подростков.</li> <li>6. Актуальность и проблематика ранней спортивной специализации.</li> <li>7. Биологическое созревание и его учет в подготовке юных спортсменов.</li> <li>8. Нормы соревновательных нагрузок в юношеском спорте.</li> <li>9. Существующие представления о спортивных способностях и современные подходы к их выявлению.</li> <li>10. Воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов.</li> </ol> | 15 |
| 4 | Презентация по теме «Система отбора юных спортсменов в группах видов спорта»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10 |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Теория и методика детско-юношеского спорт»  
для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса,  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**профили:** Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

**очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр для очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: зачет для очной формы обучения *зачёт*.

*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

для очной формы обучения

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                  | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | <i>Выступление на семинаре «Название»</i>                                                 |                                                      | 5                          |
|   | 3. «Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов» | 37                                                   |                            |
|   | 4. «Воспитание двигательных способностей юных спортсменов»                                | 40                                                   | 5                          |
| 2 | <i>Тест по теме/модулю (указать название).</i>                                            | 36                                                   | 5                          |
|   | <i>Текущее тестирование по разделу «Введение в теорию юношеского спорта»</i>              |                                                      |                            |
|   | <i>Текущее тестирование по разделу "Общие основы системы подготовки спортсменов"</i>      | 38                                                   |                            |
|   | <i>(темы):</i>                                                                            |                                                      |                            |
|   | 1. Многолетняя подготовка юных спортсменов                                                | 40                                                   | 5                          |
|   | 2. Тренировочные и соревновательные нагрузки юных спортсменов                             |                                                      | 5                          |
|   | 3. Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов                                 | 42                                                   | 5                          |
| 3 | <i>Презентация по теме «Система отбора юных спортсменов в группах видов спорта»</i>       | 41                                                   | 10                         |
| 4 | <i>Нормативные основы подготовки юных спортсменов</i>                                     | 39                                                   | 10                         |
| 5 | <i>Посещение занятий</i>                                                                  | <i>В течение семестра</i>                            | 30                         |
|   | <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 | <i>Подготовка доклада «Название», пропущенному студентом</i>                                                                           | 5                          |
| 2 | <i>Дополнительное тестирование по теме/модулю «Введение в теорию юношеского спорта»; "Общие основы системы подготовки спортсменов"</i> | 5                          |
| 3 | <i>Написание реферата по темам:</i>                                                                                                    | 15                         |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|   | 11. Физическое воспитание подрастающего поколения в античные времена.<br>12. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы подготовки юных спортсменов.<br>13. Особенности принципов построения подготовки юного спортсмена.<br>14. Подходы к использованию сенситивных периодов физического развития индивида в системе подготовки юных спортсменов.<br>15. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом детей и подростков.<br>16. Актуальность и проблематика ранней спортивной специализации.<br>17. Биологическое созревание и его учет в подготовке юных спортсменов.<br>18. Нормы соревновательных нагрузок в юношеском спорте.<br>19. Существующие представления о спортивных способностях и современные подходы к их выявлению.<br>20. Воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов. |    |
| 4 | Презентация по теме «Система отбора юных спортсменов в группах видов спорта»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 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, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теоретико-методических основ физического воспитания и спорта**

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**«Б1. В.07 «Теория и методика детско-юношеского спорта»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы для очной и заочной формы обучения**

**2. Семестр освоения дисциплины:** 5 семестр (1, 2 поток), 6 семестр (3 поток) - очная форма обучения; 8 семестр – заочная форма обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:** Целью освоения дисциплины является: создать целостное представление о системе спортивной подготовки детей, юношей и девушек, обеспечить профессиональное понимание сути концептуальных и научно- прикладных положений, составляющих



принципиальное содержание современной теории и методики детско-юношеского спорта, сформировать умение использовать полученные знания в избранной сфере практической деятельности.

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

| достижения компетенциииндикатора(ов)Шифр компетенции / код | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                            | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
|                                                            |                                                                                |                                                |                                |                                |

|          |                                                                                                                                                                                |           |           |           |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| ПК-1     | Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки                          | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| ПК.1.1   | Знает:                                                                                                                                                                         |           |           |           |
| ПК.1.2.  | Знает порядок ведения отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса                                                               |           |           |           |
| ПК.1.3.  | Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся                                                                                                 |           |           |           |
| ПК.1.9.  | Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся                                                               |           |           |           |
| ПК.1.10. | Знает теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования                                                                                                                |           |           |           |
| ПК.1.15. | Знает медико-биологические характеристики занимающихся и основы их использования при отборе<br>Знает содержание и порядок ведения отчетной документации по отбору занимающихся |           |           |           |
| ПК-2     | Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки                                                                                                  | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| ПК.2.2.  | Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки                                                                                                               |           |           |           |
| ПК.2.4.  | Знает порядок ведения отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов индивидуальной спортивной подготовки                                                  |           |           |           |
| ПК.2.7.  | Знает систему показателей контроля и оценки результативности индивидуальной спортивной подготовки                                                                              |           |           |           |
| ПК-3     | Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов                                                                                                   | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| ПК.3.2.  | Знает:                                                                                                                                                                         |           |           |           |
|          | Знает минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки                                                                             |           |           |           |

## 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) |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|          |                                                                                                            | 1 поток   | 2 поток   | 3 поток   | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| <b>1</b> | <b>Введение в теорию детско-юношеского спорта</b>                                                          | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | <b>4</b>                                                                                                                |                           | <b>8</b>               |          |                                               |
| 1.1      | Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса. | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2                                                                                                                       |                           | 4                      |          |                                               |
| 1.2      | Организационно-методические основы юношеского спорта                                                       | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2                                                                                                                       |                           | 4                      |          |                                               |
| <b>2</b> | <b>Общие основы системы подготовки юных спортсменов</b>                                                    | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | <b>18</b>                                                                                                               | <b>10</b>                 | <b>32</b>              |          |                                               |
| 2.1      | Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов                       | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2                                                                                                                       |                           | 2                      |          |                                               |

|     |                                                                                                                                                                   |           |           |           |           |           |           |  |              |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|--------------|
| 2.2 | Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки                                                                          | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2         | 2         | 4         |  |              |
| 2.3 | Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта. | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2         | 2         | 4         |  |              |
| 2.4 | Нормативные основы подготовки юных спортсменов                                                                                                                    | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2         | 2         | 4         |  |              |
| 2.5 | Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы                                                                                                | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2         |           | 4         |  |              |
| 2.6 | Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию                                                                                         | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2         | 2         | 4         |  |              |
| 2.7 | Воспитание двигательных способностей юных спортсменов                                                                                                             | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2         |           | 4         |  |              |
| 2.8 | Система отбора юных спортсменов                                                                                                                                   | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2         | 2         | 4         |  |              |
| 2.9 | Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов                                                                                                            | 5 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 2         |           | 2         |  |              |
|     | <b>Итого</b>                                                                                                                                                      | <b>72</b> |           |           | <b>22</b> | <b>10</b> | <b>40</b> |  | <b>Зачет</b> |

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.08 Технология спортивной тренировки в спортивном и синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Спортивная подготовка в спортивном и синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением Экспертно-методического совета  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 1 от «26» сентября 2019г.

Составители:

Клецов К.Г. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики танцевального спорта;

Булыкина Л.В. – к.пед.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики волейбола;

Мартыненко И.В. – к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и кёрлинга;

Моисеев А.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных единоборств;

Новикова Л.А. – к.пед.н., доцент, директор Института спорта и физического воспитания, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики;

Рыжкова Л.Г. – д.пед.н., доцент, профессор кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных единоборств;

Соловьев В.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Технология спортивной тренировки в спортивном и синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло»: обеспечить освоение профессиональных компетенций, направленных на разработку и реализацию программ спортивной подготовки по избранному виду спорта на различных этапах подготовки спортсменов.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Технология спортивной тренировки в спортивном и синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло» относится к части дисциплин блока Б1 учебного плана основной образовательной программы (ООП) бакалавриата, формируемой участниками образовательных отношений. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено прохождением дисциплины на выпускном курсе и обобщением результатов обучения по дисциплинам «Спортивно-педагогическое совершенствование», «Теория и методика спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло» и практикам в формировании целостного понимания многолетней системы спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Изучение дисциплины тесно связано с такими дисциплинами учебного плана, как «Спортивно-педагогическое совершенствование», «Теория и методика спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «Педагогика физической культуры и спорта», «Психология физической культуры и спорта», «Физиология спорта», «Спортивная биомеханика» и «Спортивная метрология», «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта», «Спортивная медицина» и др.

Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                              | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                             | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                          | 3                                              | 4                              | 5                              |
| <b>ПК-1</b>                                                   | <b>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</b>               | 7,8                                            | 7,8                            | 7,8                            |
| ПК.1.4.                                                       | Знает продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий | 7,8                                            | 7,8                            | 7,8                            |
| ПК.1.5.                                                       | Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки                                                                                                                  | 7,8                                            | 7,8                            | 7,8                            |
| ПК.1.6.                                                       | Знает факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов                                                      | 7,8                                            | 7,8                            | 7,8                            |
| ПК.1.11.                                                      | Знает условия формирования мотивации к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям                                                                        | 7,8                                            | 7,8                            | 7,8                            |
| ПК.1.14                                                       | . Знает федеральные стандарты спортивной подготовки, правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их                                                        | 7,8                                            | 7,8                            | 7,8                            |
| ПК.1.22.                                                      | Знает систему оценки показателей результативности тренировочного процесса и                                                                                                | 7,8                                            | 7,8                            | 7,8                            |



|             |                                                                                                                                                                                                                                   |     |     |     |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
|             | соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                     |     |     |     |
| ПК.1.7.     | Умеет определять задачи и содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся                                                                                                                         | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.1.16.    | Умеет анализировать информацию об уровне подготовленности и спортивных результатах, достигнутых занимающимися на этапах спортивной подготовки                                                                                     | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.1.8.     | Имеет опыт разработки многолетних, текущих и оперативных планов спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта                            | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| <b>ПК-2</b> | <b>Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</b>                                                                                                                                              | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.2.3.     | Знает методы планирования, организации и координации индивидуальной спортивной подготовки в ИВС                                                                                                                                   | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.2.5.     | Знает информационно-коммуникационные технологии и средства связи в ИВС                                                                                                                                                            | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.2.6.     | Знает источники современной информации о реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в ИВС                                                                                                                | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.2.9.     | Умеет использовать новейшие методики индивидуализации управления тренировочным процессом, соревновательной деятельностью в ИВС, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при подготовке занимающихся в ИВС | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.2.12     | . Умеет систематизировать и агрегировать информацию из различных источников для реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в ИВС                                                                         | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.2.13.    | Умеет анализировать достигнутые результаты индивидуальной спортивной подготовки в ИВС, определять факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменом высоких спортивных результатов                  | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| <b>ПК-3</b> | <b>Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов</b>                                                                                                                                               | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.1.     | Знает уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности в ИВС                                                                                                                                             | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.3.     | Знает модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов различной квалификации в ИВС                                                                                                          | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.5.     | Знает особенности построения соревновательной деятельности в ИВС                                                                                                                                                                  | 7,8 | 7,8 | 7,8 |

|          |                                                                                                                                                    |     |     |     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| ПК.3.6.  | Знает положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований в ИВС                             | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.8.  | Знает структуру и содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки в ИВС                             | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.9.  | Знает способы ведения соревновательной борьбы в ИВС                                                                                                | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.10. | Знает структуру соревновательных действий спортсмена в ИВС                                                                                         | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.11. | Знает средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям                                                         | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.13. | Умеет выбирать тактический вариант выступления, занимающегося в соревновании, адекватный цели выступления и возможностям предполагаемых соперников | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.14. | Умеет координировать действия занимающегося при выступлении на соревнованиях                                                                       | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.15. | Умеет оценивать планирование и реализацию тактики ведения соревновательной деятельности занимающегося                                              | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.16. | Умеет оценивать действия занимающегося в процессе выступления на соревнованиях                                                                     | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.17. | Умеет применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям                                               | 7,8 | 7,8 | 7,8 |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 11 зачетных единиц, 396 академических часа, экзамен – 9 часов, аудиторных занятий – 218 часов, самостоятельная работа студентов – 169 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 |       |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-------|
| <b>1</b> | <b>Раздел: Современная система соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в ИВС</b>    | <b>7</b> | <b>10</b>                | <b>100</b>                | <b>70</b>              |          |       |
| 1.1      | Тема: Структура системы соревновательной деятельности в ИВС                                                | 7        | 2                        | 4                         | 6                      |          |       |
| 1.2      | Тема: Спортивный результат – итог и системообразующий фактор структуры соревновательной деятельности в ИВС | 7        |                          | 6                         | 6                      |          |       |
| 1.3      | Тема: Психологические факторы соревновательной деятельности в ИВС                                          | 7        |                          | 6                         | 10                     |          |       |
| 1.4      | Тема: Готовность к реализации соревновательной деятельности в ИВС                                          | 7        | 2                        | 20                        | 10                     |          |       |
| 1.5      | Тема: Содержание соревновательных действий в ИВС                                                           | 7        | 2                        | 20                        | 10                     |          |       |
| 1.6      | Тема: Критерии и параметры соревновательной нагрузки                                                       | 7        | 2                        | 18                        | 10                     |          |       |
| 1.7      | Тема: Соревновательная адаптация и опыт соревновательной деятельности в ИВС                                | 7        |                          | 6                         | 8                      |          |       |
| 1.8      | Тема: Организационные аспекты соревновательной деятельности в ИВС                                          | 7        | 2                        | 20                        | 10                     |          |       |
|          | Итого часов 7 семестр:                                                                                     | 7        | <b>10</b>                | <b>100</b>                | <b>70</b>              |          | зачет |
| <b>2</b> | <b>Интегральная подготовка – основа технологии подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС</b>       | <b>8</b> | <b>10</b>                | <b>98</b>                 | <b>99</b>              |          |       |
| 2.1      | Тема: Современная концепция подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС                              | 8        | 2                        | 4                         | 10                     |          |       |
| 2.2      | Тема: Тенденции развития ИВС                                                                               | 8        | 2                        | 4                         | 10                     |          |       |
| 2.3      | Тема: Целевые ориентиры и принципы подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС                       | 8        | 2                        | 4                         | 10                     |          |       |
| 2.4      | Тема: Целевое планирование и программирование подготовки в ИВС                                             | 8        | 2                        | 30                        | 10                     |          |       |
| 2.5      | Тема: Система отбора в сборные                                                                             | 8        | 2                        | 20                        | 20                     |          |       |

|                     |                                                                                                                    |   |           |            |            |          |         |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|------------|------------|----------|---------|
|                     | команды в ИВС                                                                                                      |   |           |            |            |          |         |
| 2.6                 | Тема: Реализация видов подготовки и их соотношение в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации в ИВС | 8 |           | 36         | 19         |          |         |
|                     | Итого часов 8 семестр:                                                                                             | 8 | 10        | 98         | 99         | 9        | экзамен |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                    |   | <b>20</b> | <b>198</b> | <b>169</b> | <b>9</b> |         |

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

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

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

При проведении промежуточной аттестации используется следующее оценочное средство - проведение собеседования по заданным вопросам.

### **Примерные вопросы:**

1. Актуальные вопросы теории и методики избранного вида спорта на различных этапах спортивной подготовки.
2. Анализ эффективности спортивной подготовки в ИВС.
3. Биомеханические модели соревновательных упражнений в ИВС.
4. Взаимосвязь параметров тренировочной нагрузки в ИВС.
5. Виды планирования спортивной подготовки и их особенности в ИВС.
6. Готовность (интегральная: техническая, тактическая, функциональная, психическая) спортсменов как фактор обеспечения и реализации системы соревновательной деятельности в ИВС.
7. Задачи, средства и методы различных видов подготовки спортсменов в ИВС.

8. Индивидуальные модели (модели содержания и трудности, модели качества и надежности, модели физической и функциональной подготовленности, модели психологической подготовленности) в ИВС.
9. Индивидуальный подход при организации тренировочной и соревновательной деятельности средствами интегральной подготовки в ИВС.
10. Инновационные подходы к подготовке спортсменов в ИВС.
11. Интегральная подготовка – стержневая основа технологии подготовки спортсмена в ИВС.
12. Информативные показатели нагрузки в ИВС
13. Классификация и общая характеристика соревновательных упражнений в ИВС
14. Классификация способов психологического сопровождения спортсмена в ИВС.
15. Комплексный контроль за состоянием спортсменов в ИВС.
16. Компоненты техники соревновательных упражнений в ИВС.
17. Контрольные нормативы по определению различных сторон подготовленности (на выбор) спортсменов в ИВС на различных этапах спортивной подготовки.
18. Критерии и параметры технической подготовленности спортсменов в ИВС.
19. Критерии эффективности техники упражнений в ИВС.
20. Макроструктура подготовки в ИВС.
21. Международные и Всероссийские правила соревнований по ИВС.
- Судейские понятия и термины в ИВС.
22. Мезоструктура подготовки в ИВС.
23. Методика использования модельных характеристик спортивной подготовки в ИВС.
24. Микроструктура подготовки в ИВС.
25. Модели тренировочного процесса и нагрузки в ИВС.
26. Модель абсолютного чемпиона в ИВС.

27. Модель календаря соревнований в ИВС.
28. Модель команды-победительницы в ИВС.
29. Модель обеспечения подготовки в ИВС.
30. Модель победителя в дисциплине (отдельном упражнении) в ИВС.
31. Мотивация (потребность, мотив, цель, стратегия и тактика) спортсменов как фактор обеспечения и реализации системы соревновательной деятельности в ИВС.
32. Объекты и виды контроля в спортивной подготовке в ИВС.
33. Определение количественных характеристик различных параметров техники выполнения упражнений в ИВС, их ранжирование по значимости.
34. Определение модельных характеристик техники выполнения упражнений в ИВС, промежуточные модели техники спортсменов различных квалификаций.
35. Организационные аспекты системы спортивной подготовки в ИВС.
36. Организационные аспекты соревновательной деятельности:
37. Организация и планирование тренировочного процесса (общий годовой план подготовки, программы тренировки; индивидуальные планы отдельных спортсменов, расписание тренировок и т.д.) на различных этапах спортивной подготовки в ИВС.
38. Организация работы в сборных командах по ИВС.
39. Основы организации и проведения соревнований по ИВС, виды соревнований. Функциональные обязанности судей.
40. Особенности программирования процесса обучения и совершенствования техники упражнений в ИВС.
41. Оценка динамики спортивного мастерства по годам подготовки в отдельных соревновательных упражнениях в ИВС.
42. Оценка и реализация тактической подготовленности спортсменов в ИВС.

43. Оценка многолетней динамики технического мастерства, стабильности выступлений спортсменов (на выбор) на соревнованиях в целях отбора в сборные команды.

44. Оценка эффективности и надежности прогноза в ИВС.

45. Периодизация спортивной подготовки в ИВС

46. Поведение (соревновательная адаптация, опыт, иные факторы) спортсменов как фактор обеспечения и реализации системы соревновательной деятельности в ИВС.

47. Построение и содержание макроцикла подготовки на различных этапах спортивной подготовки в ИВС.

48. Принципы и технология комплектования спортивной команды в ИВС.

49. Принципы составления поурочных программ на различных этапах спортивной подготовки в ИВС.

50. Принципы, этапы и критерии спортивного отбора в ИВС на различных этапах спортивной подготовки.

51. Психологическая подготовка спортсменов в ИВС.

52. Сбор научной информации для составления прогноза развития спортсмена в ИВС.

53. Система видов подготовки в ИВС (формирование оптимальной избыточности видов подготовленности)

54. Система отбора в ИВС.

55. Система соревнований (подготовительные, подводящие, контрольные, отборочные, главные) в ИВС.

56. Система судейства (положение о соревнованиях, правила соревнований, система оценки) в ИВС.

57. Система учета и анализа тренировочных воздействий в избранном виде спорта.

58. Современная концепция подготовки спортсменов в ИВС (структура системы и методические принципы)

2

59. Современное состояние и тенденции развития ИВС в мире.

60. Современные тенденции развития ИВС (тенденции и изменения правил соревнований, усложнение и интенсификация соревновательной деятельности и тренировочного процесса)

61. Содержание и направленность тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки в ИВС.

62. Содержание и основы использования поурочных программ в ИВС.

63. Содержание программ подготовки в ИВС на различных этапах подготовки спортсменов.

64. Соревновательная нагрузка (физиологическая, физическая, психическая) спортсменов как фактор обеспечения и реализации системы соревновательной деятельности в ИВС.

65. Соревновательные действия (соревновательная программа: сложность, техника, выразительность) спортсменов как фактор обеспечения и реализации системы соревновательной деятельности в ИВС.

66. Спортивный результат – итог и системообразующий фактор структуры соревновательной деятельности в ИВС.

67. Стабильные и изменяемые элементы техники, разработка тестов и критериев оценки состояния техники выполнения упражнений в избранном виде спорта.

68. Структура и продолжительность этапов многолетней подготовки спортсменов в ИВС.

69. Управление предстартовыми состояниями спортсмена в избранном виде спорта.

70. Условия функционирования (государственные и общественные организации, федерации, материально-техническая база, медицинское обеспечение, система восстановления, режим жизни и питания, материальное стимулирование) в ИВС.

71. Учета и анализ тренировочных нагрузок в ИВС.

72. Фазовый характер развития спортивной формы как основа периодизации тренировочного процесса в ИВС.



73. Характеристика внесоревновательных факторов в спортивной подготовке в ИВС.

74. Характеристика внутренировочных факторов в спортивной подготовке в ИВС.

75. Характеристика спортивной деятельности в ИВС на этапе высшего спортивного мастерства.

76. Целевые ориентиры и основные принципы подготовки спортсменов в ИВС (дерево целей, перспективно-прогностический подход, принцип опережающего развития, принцип оптимальной избыточности).

77. Целевые перспективно-прогностические модели будущей соревновательной деятельности – базовая основа целевого планирования и программирования подготовки в ИВС.

78. Цель и задачи спортивного отбора в ИВС на различных этапах спортивной подготовки.

79. Цель, задачи и структура интегральной подготовки в ИВС.

80. Эволюция техники соревновательных упражнений в ИВС.

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

### **1) Основная литература:**

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс] : [учебник для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев .— 6-е изд. — М. : Спорт, 2019 .— 344 с. — (Олимпийское образование) .— ISBN 978-5-907225-00-8 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/704132>

### **2) Дополнительная литература:**

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил. – (Наука – спорту; Основы тренировки).

2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. прил. : [учеб. для [тренеров]]

: в 2 кн. / В.Н. Платонов. - [Киев]: [Олимп. лит.], [2015]. Кн. 1. - 679 с. - ISBN 978-966-8708-89-3 249313

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. прил. : [учеб. для [тренеров]] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. - [Киев]: [Олимп. лит.], [2015]. Кн. 2. - 1431 с. - ISBN 978-966-8708-90-9

4. Фармакология спорта / под общ. ред. С.А Олейника, Л.М. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы. - Киев: Олимп. лит., [2010]. - 639 с.: ил.

5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.

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

1. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. <http://fcpsr.ru/> - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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

☐ программное обеспечение дисциплины:

- 1) Windows Professional, x64 Ed.;
- 2) Microsoft Office 2016;
- 3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
- 4) Acrobat Reader DC.

☐ современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.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 (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Технология спортивной тренировки в спортивном и синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло»**

**для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**профиль:** Спортивная подготовка в спортивном и синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло,

**очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр

Форма промежуточной аттестации: *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 | Выступление на семинарских занятиях/работа на практических занятиях по темам разделов «Современная система соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации»:<br>1. Структура системы соревновательной деятельности в ИВС<br>2. Спортивный результат – итог и системообразующий фактор структуры соревновательной деятельности в ИВС<br>3. Психологические факторы соревновательной деятельности в ИВС<br>4. Готовность к реализации соревновательной деятельности в ИВС<br>5. Содержание соревновательных действий в ИВС<br>6. Критерии и параметры соревновательной | 2-17 недели      | 5                               |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|
|    | нагрузки<br>7. Соревновательная адаптация и опыт соревновательной деятельности в ИВС<br>8. Организационные аспекты соревновательной деятельности в ИВС                                                                                                                                                                                    |              |     |
| 3  | Опрос по теме раздела «Современная система соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в ИВС»<br>Критерии и параметры соревновательной нагрузки                                                                                                                                                                        | 4 неделя     | 5   |
| 4  | Коллоквиум по теме раздела «Современная система соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в ИВС»<br>Содержание соревновательных действий в ИВС                                                                                                                                                                       | 13 неделя    | 5   |
| 5  | Контрольная работа (анализ техники выполнения упражнений с использованием АПК и видео) по теме раздела «Содержание соревновательных действий в ИВС»                                                                                                                                                                                       | 3-4 недели   | 10  |
| 6  | Контрольная работа (учет и анализ тренировочной нагрузки и в ИВС) по теме «Критерии и параметры соревновательной нагрузки»                                                                                                                                                                                                                | 5-6 недели   | 10  |
| 7  | Контрольная работа (анализ и оформление документов соревнований) по теме «Организационные аспекты соревновательной деятельности в ИВС»                                                                                                                                                                                                    | 7-10 недели  | 10  |
| 8  | Контрольная работа (подготовка программы подготовки к соревнованиям, комплексов упражнений, план-конспектов занятий для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства с указанием видов контроля деятельности спортсменов) по темам раздела «Современная система соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в ИВС» | 12-16 недели | 10  |
| 9  | Деловая игра (проведение контроля соревновательной деятельности) по темам раздела «Современная система соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в ИВС»                                                                                                                                                              | 13-17 недели | 15  |
| 10 | Сдача зачета (рубежный контроль)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 18 неделя    | 15  |
| 11 | Всего:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              | 100 |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <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> | 10                                |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                                 |

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

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

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Технология спортивной тренировки в спортивном и синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло»*

*для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*профиль: Спортивная подготовка в спортивном и синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло,*

*очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 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 | Выступление на семинарских занятиях/работа на практических занятиях по темам раздела «Интегральная подготовка – основа технологии подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС»:<br>1. Современная концепция подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС<br>2. Тенденции развития ИВС<br>3. Целевые ориентиры и принципы подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС<br>4. Целевое планирование и программирование подготовки в ИВС<br>5. Система отбора в сборные команды в ИВС<br>6. Реализация видов подготовки и их соотношение в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации в ИВС | 22-27 недели<br>35-36 недели | 5                               |

|    |                                                                                                                                                                                                                      |              |     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|
| 3  | Контрольная работа по теме раздела «Интегральная подготовка – основа технологии подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС»<br>Целевые ориентиры и принципы подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС | 24-25 неделя | 10  |
| 4  | Деловая игра (Целевое планирование и программирование подготовки в ИВС) по теме раздела «Интегральная подготовка – основа технологии подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС»                              | 33-39 недели | 15  |
| 5  | Контрольная работа (разработка программ по различным видам подготовки в ИВС) по теме раздела «Реализация видов подготовки и их соотношение в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации в ИВС»          | 26-27 неделя | 10  |
| 6  | Собеседование по темам раздела. «Интегральная подготовка – основа технологии подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС»<br>Тенденции развития ИВС                                                            | 36 неделя    | 5   |
| 7  | Контрольная работа (планирование интегральной подготовки в ИВС в цикле подготовки) по теме «Целевое планирование и программирование подготовки в ИВС»                                                                | 35-36 недели | 10  |
| 8  | Деловая игра (практика в проведении занятий по различным видам подготовки в ИВС) по теме раздела «Реализация видов подготовки и их соотношение в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации в ИВС»      | 35-36 недели | 15  |
| 9  | Сдача экзамена (рубежный контроль)                                                                                                                                                                                   | 37-38 недели | 20  |
| 10 | Всего:                                                                                                                                                                                                               |              | 100 |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <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> | 10                                |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                                 |

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

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

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



#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.08 Технология спортивной тренировки в спортивном и синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Спортивная подготовка в спортивном и синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет *11* зачетных единиц.

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

3. **Цель освоения дисциплины:** Целью освоения дисциплины «Технология спортивной тренировки в спортивном и синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло»: обеспечить освоение профессиональных компетенций, направленных на разработку и реализацию программ спортивной подготовки по ИВС на различных этапах подготовки спортсменов.

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

| Шифр компетенции / код индикатора<br>(ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                              | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                   |                                   |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                                                  | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                             | (1 поток)<br>Очная форма обучения              | (2 поток)<br>Очная форма обучения | (3 поток)<br>Очная форма обучения |
| 1                                                                | 2                                                                                                                                                                          | 3                                              | 4                                 | 5                                 |
| <b>ПК-1</b>                                                      | <b>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</b>               | 7,8                                            | 7,8                               | 7,8                               |
| ПК.1.4.                                                          | Знает продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий | 7,8                                            | 7,8                               | 7,8                               |

|             |                                                                                                                                                                                                                                   |     |     |     |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| ПК.1.5.     | Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки                                                                                                                                                                         | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.1.6.     | Знает факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов                                                                                                             | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.1.11.    | Знает условия формирования мотивации к длительным занятиям спортом и высоким спортивными достижениям                                                                                                                              | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.1.14     | . Знает федеральные стандарты спортивной подготовки, правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их                                                                                                               | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.1.22.    | Знает систему оценки показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности                                                                                                                         | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.1.7.     | Умеет определять задачи и содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся                                                                                                                         | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.1.16.    | Умеет анализировать информацию об уровне подготовленности и спортивных результатах, достигнутых занимающимися на этапах спортивной подготовки                                                                                     | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.1.8.     | Имеет опыт разработки многолетних, текущих и оперативных планов спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта                            | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| <b>ПК-2</b> | <b>Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</b>                                                                                                                                              | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.2.3.     | Знает методы планирования, организации и координации индивидуальной спортивной подготовки в ИВС                                                                                                                                   | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.2.5.     | Знает информационно-коммуникационные технологии и средства связи в ИВС                                                                                                                                                            | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.2.6.     | Знает источники современной информации о реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в ИВС                                                                                                                | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.2.9.     | Умеет использовать новейшие методики индивидуализации управления тренировочным процессом, соревновательной деятельностью в ИВС, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при подготовке занимающихся в ИВС | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.2.12     | . Умеет систематизировать и агрегировать информацию из различных источников для реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в ИВС                                                                         | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.2.13.    | Умеет анализировать достигнутые результаты                                                                                                                                                                                        | 7,8 | 7,8 | 7,8 |

|             |                                                                                                                                                                       |     |     |     |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
|             | индивидуальной спортивной подготовки в ИВС, определять факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменом высоких спортивных результатов |     |     |     |
| <b>ПК-3</b> | <b>Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов</b>                                                                                   | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.1.     | Знает уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности в ИВС                                                                                 | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.3.     | Знает модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов различной квалификации в ИВС                                              | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.5.     | Знает особенности построения соревновательной деятельности в ИВС                                                                                                      | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.6.     | Знает положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований в ИВС                                                | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.8.     | Знает структуру и содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки в ИВС                                                | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.9.     | Знает способы ведения соревновательной борьбы в ИВС                                                                                                                   | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.10.    | Знает структуру соревновательных действий спортсмена в ИВС                                                                                                            | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.11.    | Знает средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям                                                                            | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.13.    | Умеет выбирать тактический вариант выступления, занимающегося в соревновании, адекватный цели выступления и возможностям предполагаемых соперников                    | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.14.    | Умеет координировать действия занимающегося при выступлении на соревнованиях                                                                                          | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.15.    | Умеет оценивать планирование и реализацию тактики ведения соревновательной деятельности занимающегося                                                                 | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.16.    | Умеет оценивать действия занимающегося в процессе выступления на соревнованиях                                                                                        | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| ПК.3.17.    | Умеет применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям                                                                  | 7,8 | 7,8 | 7,8 |

## 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 |                                               |
| <b>1</b> | <b>Раздел: Современная система соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в ИВС</b>    | <b>7</b> | <b>10</b>                                                                                                               | <b>100</b>                | <b>70</b>              |          |                                               |
| 1.1      | Тема: Структура системы соревновательной деятельности в ИВС                                                | 7        | 2                                                                                                                       | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 1.2      | Тема: Спортивный результат – итог и системообразующий фактор структуры соревновательной деятельности в ИВС | 7        |                                                                                                                         | 6                         | 6                      |          |                                               |
| 1.3      | Тема: Психологические факторы соревновательной деятельности в ИВС                                          | 7        |                                                                                                                         | 6                         | 10                     |          |                                               |
| 1.4      | Тема: Готовность к реализации соревновательной деятельности в ИВС                                          | 7        | 2                                                                                                                       | 20                        | 10                     |          |                                               |
| 1.5      | Тема: Содержание соревновательных действий в ИВС                                                           | 7        | 2                                                                                                                       | 20                        | 10                     |          |                                               |
| 1.6      | Тема: Критерии и параметры соревновательной нагрузки                                                       | 7        | 2                                                                                                                       | 18                        | 10                     |          |                                               |
| 1.7      | Тема: Соревновательная адаптация и опыт соревновательной деятельности в ИВС                                | 7        |                                                                                                                         | 6                         | 8                      |          |                                               |
| 1.8      | Тема: Организационные аспекты соревновательной деятельности в ИВС                                          | 7        | 2                                                                                                                       | 20                        | 10                     |          |                                               |
|          | Итого часов 7 семестр:                                                                                     | 7        | <b>10</b>                                                                                                               | <b>100</b>                | <b>70</b>              |          | зачет                                         |
| <b>2</b> | <b>Интегральная подготовка – основа технологии подготовки спортсменов высокой</b>                          | <b>8</b> | <b>10</b>                                                                                                               | <b>98</b>                 | <b>99</b>              |          |                                               |

|                     |                                                                                                                    |   |           |            |            |          |                |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|------------|------------|----------|----------------|
|                     | <b>квалификации в ИВС</b>                                                                                          |   |           |            |            |          |                |
| 2.1                 | Тема: Современная концепция подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС                                      | 8 | 2         | 4          | 10         |          |                |
| 2.2                 | Тема: Тенденции развития ИВС                                                                                       | 8 | 2         | 4          | 10         |          |                |
| 2.3                 | Тема: Целевые ориентиры и принципы подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС                               | 8 | 2         | 4          | 10         |          |                |
| 2.4                 | Тема: Целевое планирование и программирование подготовки в ИВС                                                     | 8 | 2         | 30         | 10         |          |                |
| 2.5                 | Тема: Система отбора в сборные команды в ИВС                                                                       | 8 | 2         | 20         | 20         |          |                |
| 2.6                 | Тема: Реализация видов подготовки и их соотношение в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации в ИВС | 8 |           | 36         | 19         |          |                |
|                     | Итого часов 8 семестр:                                                                                             | 8 | <b>10</b> | <b>98</b>  | <b>99</b>  | <b>9</b> | <b>экзамен</b> |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                    |   | <b>20</b> | <b>198</b> | <b>169</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**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Б1.В.09 Спортивно-педагогическое совершенствование»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением Экспертно-методического совета  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 1 от «26» сентября 2019г.

Составители:

Ананьин А.С. - к.пед.н., преподаватель кафедры теории и методики волейбола;

Клецов К.Г. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики танцевального спорта;

Булыкина Л.В. – к.пед.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики волейбола;

Мартыненко И.В. – к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и кёрлинга;

Моисеев А.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных единоборств;

Новикова Л.А. – к.пед.н., доцент, директор Института спорта и физического воспитания, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики;

Рыжкова Л.Г. – д.пед.н., доцент, профессор кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных единоборств;

Соловьев В.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.

## **1. Цель освоения дисциплины**

Формирование у студентов навыков организации и осуществления спортивной подготовки и совершенствование индивидуальной спортивной деятельности в избранном виде спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы ООП (ОПОП) бакалавриата**

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование» относится к части дисциплин блока Б1 учебного плана примерной основной образовательной программы (ПООП) бакалавриата, формируемой участниками образовательных отношений.

Важное значение данной дисциплины в подготовке тренера по избранному виду спорта обусловлено необходимостью совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе спортивной подготовки.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами (модулями) учебного плана, как «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «Спортивная физиология», «Спортивная биоэнергетика», «Биомеханика двигательной деятельности», «Спортивная метрология», «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».

Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                 | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                | Очная форма обучения                           |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                             | 3                                              |
| <b>ПК-1</b>                                                   | <b>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</b>                                                  | <b>3-6</b>                                     |
| ПК.1.3.                                                       | <b>Знает</b> средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся                                                                                       | 3-4                                            |
| ПК.1.4.                                                       | <b>Знает</b> продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий                                                                                    | 3-4                                            |
| ПК.1.5.                                                       | <b>Знает</b> параметры тренировочной и соревновательной нагрузки                                                                                                                                              | 3-4                                            |
| ПК.1.7.                                                       | <b>Умеет</b> определять задачи и содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся                                                                                              | 3-4                                            |
| ПК.1.8.                                                       | <b>Имеет опыт</b> разработки многолетних, текущих и оперативных планов спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта | 5-6                                            |
| ПК1.12.                                                       | <b>Знает</b> методы оценки уровня развития физических качеств и спортивно-технического мастерства занимающихся                                                                                                | 5-6                                            |
| ПК.1.13.                                                      | <b>Знает</b> правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении контрольных тестов для отбора                                   | 5-6                                            |
| <b>ПК-2</b>                                                   | <b>Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</b>                                                                                                                          | <b>1-2; 5-6</b>                                |
| ПК.2.1.                                                       | <b>Знает</b> нравственные и этические нормы профессиональной деятельности                                                                                                                                     | 1-2                                            |
| ПК.2.3.                                                       | <b>Знает</b> методы планирования, организации и координации индивидуальной спортивной подготовки в                                                                                                            | 5-6                                            |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                           |            |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|             | ИВС                                                                                                                                                                                                                                                       |            |
| ПК.2.6.     | <b>Знает</b> источники современной информации о реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в ИВС                                                                                                                                 | 5-6        |
| ПК.2.12.    | <b>Умеет</b> систематизировать и агрегировать информацию из различных источников для реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в ИВС                                                                                            | 5-6        |
| <b>ПК-4</b> | <b>Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</b> | <b>1-8</b> |
| ПК.4.1.     | <b>Знает</b> основы контроля и самооценки уровня подготовленности в ИВС                                                                                                                                                                                   | 3-4        |
| ПК.4.2.     | <b>Знает</b> правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования                                                                                                                                                 | 1-2        |
| ПК.4.3.     | <b>Знает</b> технику двигательных действий ИВС                                                                                                                                                                                                            | 1-2        |
| ПК.4.4.     | <b>Знает</b> правила безопасности при проведении занятий по ИВС                                                                                                                                                                                           | 1-2        |
| ПК.4.5.     | <b>Знает</b> методики развития физических качеств средствами ИВС                                                                                                                                                                                          | 3-4        |
| ПК.4.6.     | <b>Знает</b> особенности планирования и проведения занятий по ИВС                                                                                                                                                                                         | 5-6        |
| ПК.4.7.     | <b>Умеет</b> самостоятельно оценивать уровень подготовленности в ИВС                                                                                                                                                                                      | 7-8        |
| ПК.4.8.     | <b>Умеет</b> пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием                                                                                                                                                                                           | 1-2        |
| ПК.4.9.     | <b>Умеет</b> планировать отдельные занятия и циклы занятий по ИВС                                                                                                                                                                                         | 7-8        |
| ПК.4.10.    | <b>Умеет</b> определять и учитывать величину нагрузки на занятиях по ИВС                                                                                                                                                                                  | 5-6        |
| ПК.4.11.    | <b>Умеет</b> соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений ИВС                                                                                                                                                                         | 7-8        |
| ПК.4.12.    | <b>Имеет опыт</b> самоконтроля и анализа своей подготовленности в ИВС                                                                                                                                                                                     | 3-4        |
| ПК.4.13.    | <b>Имеет опыт</b> владения техникой двигательных действий ИВС                                                                                                                                                                                             | 1-2        |
| ПК.4.14.    | <b>Имеет опыт</b> планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию спортивного мастерства                                                                                                                                      | 7-8        |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

##### очная форма обучения

| №             | Разделы (модули) дисциплины<br>«Спортивно-педагогическое совершенствование»                          | 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:180 часов</b>                                                                               | <b>1-2</b> | <b>60</b>                                                                              | <b>120</b>             |          | <b>Дифференцированный зачет</b>               |
| <b>1.</b>     | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта</b>                      |            | <b>12</b>                                                                              | <b>40</b>              |          |                                               |
| 1.1           | Подготовка мест занятий по избранному виду спорта и изучение инструкций по технике безопасности      |            | 4                                                                                      | 6                      |          |                                               |
| 1.2           | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по избранному виду спорта   |            |                                                                                        | 8                      |          |                                               |
| 1.5           | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки                                       |            | 8                                                                                      | 26                     |          |                                               |
| <b>2.</b>     | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта</b>             |            | <b>12</b>                                                                              | <b>20</b>              |          |                                               |
| 2.1           | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности |            | 12                                                                                     | 20                     |          |                                               |

|                |                                                                                                              |            |           |            |  |                                 |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|--|---------------------------------|
| 3.             | <b>Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта</b>      |            | 12        | 20         |  |                                 |
| 3.1            | Анализ техники упражнений в избранном виде спорта                                                            |            | 12        | 20         |  |                                 |
| 4.             | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>                          |            | 12        | 20         |  |                                 |
| 4.1            | Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности                             |            | 12        | 20         |  |                                 |
| 6.             | <b>Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)</b> |            | 12        | 20         |  |                                 |
| 6.1            | Формирование навыков судейства соревнований в избранном виде спорта                                          |            | 12        | 20         |  |                                 |
| <b>II курс</b> | <b>Всего:180 часов (5 зачетных единиц)</b>                                                                   | <b>3-4</b> | <b>60</b> | <b>120</b> |  | <b>Дифференцированный зачет</b> |
| 1              | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта</b>                              |            | 20        | 66         |  |                                 |
| 1.3            | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия по избранному виду спорта |            | 10        | 20         |  |                                 |
| 1.6            | Содержание занятий на тренировочном этапе                                                                    |            | 10        | 46         |  |                                 |
| 2.             | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта</b>                     |            | 10        | 8          |  |                                 |
| 2.2            | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке  |            | 10        | 8          |  |                                 |
| 3.             | <b>Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта</b>      |            | 14        | 12         |  |                                 |
| 3.1            | Совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта                                       |            | 14        | 12         |  |                                 |
| 4.             | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>                          |            | 10        | 8          |  |                                 |

|                 |                                                                                                                                       |            |           |            |  |                                 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|--|---------------------------------|
| 4.2             | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в избранном виде спорта                                        |            | 4         | 4          |  |                                 |
| 4.5             | Параметры тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта                          |            | 6         | 4          |  |                                 |
| <b>6.</b>       | <b>Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)</b>                          |            | <b>6</b>  | <b>26</b>  |  |                                 |
| 6.2             | Совершенствование навыков судейства соревнований в избранном виде спорта                                                              |            | 6         | 26         |  |                                 |
| <b>III курс</b> | <b>Всего:180 часов (5 зачетных единиц)</b>                                                                                            | <b>5-6</b> | <b>60</b> | <b>120</b> |  | <b>Дифференцированный зачет</b> |
| <b>1</b>        | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта</b>                                                       |            | <b>18</b> | <b>72</b>  |  |                                 |
| 1.4             | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами по избранному виду спорта |            | 2         | 10         |  |                                 |
| 1.8             | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта                                                 |            | 2         | 8          |  |                                 |
| 1.9             | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по избранному виду спорта                   |            | 14        | 54         |  |                                 |
| <b>4.</b>       | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>                                                   |            | <b>6</b>  | <b>16</b>  |  |                                 |
| 4.3             | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта   |            | 2         | 8          |  |                                 |
| 4.6             | Технология планирования тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки                                                         |            | 4         | 8          |  |                                 |
| <b>5.</b>       | <b>Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта</b>                                                    |            | <b>20</b> | <b>16</b>  |  |                                 |
| 5.1             | Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта                                                                                |            | 10        | 8          |  |                                 |

|                                              |                                                                                                                              |            |            |            |          |                |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|----------|----------------|
| 5.2                                          | Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта                                                                 |            | 10         | 8          |          |                |
| <b>6.</b>                                    | <b>Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)</b>                 |            | <b>16</b>  | <b>16</b>  |          |                |
| 6.3                                          | Разработка и написание положения о соревнованиях по избранному виду спорта                                                   |            | 16         | 16         |          |                |
| <b>IV курс</b>                               | <b>Всего:180 часов (3,5 зачетных единиц)</b>                                                                                 | <b>7-8</b> | <b>60</b>  | <b>111</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |
| <b>1</b>                                     | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта</b>                                              |            | <b>20</b>  | <b>75</b>  |          |                |
| 1.7                                          | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта                             |            | 10         | 35         |          |                |
| 1.10                                         | Сохранение и поддержание спортивной формы                                                                                    |            | 10         | 40         |          |                |
| <b>4.</b>                                    | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>                                          |            | <b>2</b>   | <b>4</b>   |          |                |
| 4.4                                          | Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта |            | 2          | 4          |          |                |
| <b>5.</b>                                    | <b>Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта</b>                                           |            | <b>20</b>  | <b>16</b>  |          |                |
| 5.3                                          | Контроль технической подготовленности в избранном виде спорта                                                                |            | 10         | 8          |          |                |
| 5.4                                          | Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности                                                         |            | 10         | 8          |          |                |
| <b>6.</b>                                    | <b>Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)</b>                 |            | <b>18</b>  | <b>16</b>  |          |                |
| 6.4                                          | Составление сметы на проведение соревнований по избранному виду спорта                                                       |            | 4          | 4          |          |                |
| 6.5                                          | Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта                                                              |            | 14         | 12         |          |                |
| <b>Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)</b> |                                                                                                                              |            | <b>240</b> | <b>471</b> | <b>9</b> |                |



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

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

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

**5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов во II семестре очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования по избранному виду спорта.
2. Правила безопасности при проведении занятий по избранному виду спорта.
3. Использование спортивного инвентаря и оборудования при проведении тренировочных занятий и соревнований по избранному виду спорта.
4. Основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований
5. Техника основных двигательных действий в избранном виде спорта.
6. Анализ собственной техники выполнения основных двигательных действий в избранном виде спорта.
7. Критерии оценки правильности выполнения спортсменом соревновательных упражнений.
8. Наиболее распространенные ошибки, возникающие в технике соревновательных упражнений.

9. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий избранным видом спорта.

10. Навыки использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке в избранном виде спорта.

11. Задачи подготовительной части занятий в избранном виде спорта.

12. Правила соревнований по избранному виду спорта.

13. Основы судейства соревнований в избранном виде спорта.

14. Особенности этапа начальной подготовки в избранном виде спорта.

15. Задачи этапа начальной подготовки в избранном виде спорта.

#### **5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы методики проведения основной части тренировочного занятия по избранному виду спорта.

2. Основы методики проведения заключительной части тренировочного занятия по избранному виду спорта.

3. Задачи основной части тренировочного занятия в избранном виде спорта.

4. Задачи заключительной части тренировочного занятия в избранном виде спорта.

5. Особенности тренировочного этапа в избранном виде спорта.

6. Задачи тренировочного этапа в избранном виде спорта.

7. Средства и методы физической подготовки на тренировочном этапе в избранном виде спорта.

8. Средства и методы технической и тактической подготовки на тренировочном этапе в избранном виде спорта.

9. Задачи тренировочного этапа в избранном виде спорта.

10. Принципы составления комплексов упражнений по специальной физической подготовке.

11. Санитарно-гигиенические требования к спортивным помещениям, инвентарю и оборудованию мест занятий избранным видом спорта.

12. Составление программы подготовки для тренировочного этапа в избранном виде спорта.

13. Параметры тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта

14. Судейская терминология при проведении соревнований по избранному виду спорта.

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в VI семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы методики проведения тренировочных занятий с группами начальной подготовки по избранному виду спорта.

2. Основы методики проведения тренировочных занятий с тренировочными группами по избранному виду спорта.

3. Система отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.

4. Критерии спортивного мастерства в избранном виде спорта.

5. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта.

6. Подбор средств и методов тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся.

7. Влияние продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий на работоспособность спортсмена.

8. Определение содержания тренировочного процесса и соревновательной деятельности в соответствии с поставленными задачами.

9. Основы контроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта.

10. Методики развития физических качеств средствами избранного вида спорта.

11. Осуществление самоконтроля на занятиях избранным видом спорта.

12. Анализ собственной подготовленности на основе результатов самоконтроля.

13. Средства специальной физической подготовки в избранном виде спорта.

14. Тестирование уровня специальной физической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.

15. Распределение параметров объёма и интенсивности нагрузки, количества выполняемых упражнений, количества тренировок, количества соревнований в годичном цикле подготовки на начальном и тренировочном этапе.

16. Содержание положения о соревнованиях по избранному виду спорта.

#### **5.2.4. Содержание зачетных требований для студентов в VIII семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы методики проведения тренировочных занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта.

2. Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства.

3. Разработка тренировочной программы подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в избранном виде спорта.

5. Планирование тренировочных занятий по избранному виду спорта с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

6. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в избранном виде спорта.

7. Методика оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.

8. Методика оценки уровня технической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.

9. Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта.

10. Составление сметы соревнований по избранному виду спорта.

11. Обязанности судейского корпуса соревнований по избранному виду спорта.

12. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

13. Методы планирования, организации и координации индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта.

14. Цели и задачи индивидуального и группового планирования в избранном виде спорта.

15. Назовите структурные элементы (по временному признаку) годичного цикла тренировки квалифицированного спортсмена; укажите примерную продолжительность этих элементов.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование».**

**а) Основная литература:**

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Электронный ресурс] / Ю.В. Верхошанский. - 2-е

изд., стер. - М.: Спорт, 2019. - 184 с. - (Олимпийское образование). - ISBN 978-5-907225-03-9.- Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/704134>

2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: [учебник для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев. - 6-е изд. - М.: Спорт, 2019. - 344 с. - (Олимпийское образование). - ISBN 978-5-907225-00-8. - Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/704132>

3. Методика специальной физической подготовки [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / В.Я. Бунин, В.П. Полянский, А.В. Животягина - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 37 с. - Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/335572>

4. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]: [монография] / В.Н. Платонов. - М.: Спорт, 2019. - 656 с. : ил. - Библиогр.: с. 615-655. - ISBN 978-5-9500183-3-6 - Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/682593>

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

1. Багомедов, Х.А. Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу) [Электронный ресурс]: метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов /Х.А. Багомедов, В.В. Богатенков, Ю.Л. Орлов.- М. : РГУФКСМиТ, 2016 .- 34 с.- Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586374>

2. Байковский, Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд) [Электронный ресурс]: монография / Ю.В. Байковский.- М. : ТВТ Дивизион, 2015.- 304 с. : ил. -Библиогр.: с. 290-303 (174 назв.). - ISBN 978-5-98724-073-1. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/304390>

3. Барчукова, Г.В. Психологическая подготовка спортсменов индивидуально-игровых видов спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие /

Е.В. Романина, Г.В. Барчукова. - М.: Колос-с, 2018.- 135 с. -(Учебники и учебные пособия для студентов высших учебных заведений). - ISBN 978-5-00129-018-6. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/664332>

4. Баталов, А.Г. Лыжный спорт [Электронный ресурс]: Методические рекомендации / А.Г. Баталов, М.Е. Бурдина, Т.И. Раменская. - М.: РГУФКСМиТ, 2014. - 24 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/301930>

5. Бокс. Теория и методика [Электронный ресурс]: учебник / ред.: Ю.А. Шулика, ред.: А.А. Лавров. - М. : Советский спорт, 2009. - 768 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0414-7. -Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/187021>

6. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О. А. Иваненко, Челяб. гос. ин-т культуры, И. А. Власова. - Челябинск: ЧГИК, 2017.- 161 с. : ил. - ISBN 978-5-94839-628-6. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/651923>

7. Гилленберг, Ю.Ю. Техника и тактика игры в мини-футбол [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ю.Ю. Гилленберг, И.Ф. Межман..- Самара: Изд-во ПГУТИ, 2016 . - 56 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/565089>

8. Гребля академическая [Электронный ресурс]: программа / Т.В. Михайлова, А.Н. Беркутов, Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2004. - 96 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства). - ISBN 5-85009-943-3. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293666>

9. Гребля на байдарках и каноэ (слалом) [Электронный ресурс]: программа / М.А. Булаев, Ю.В. Слотина, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2006. - 53 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ

высшего спортивного мастерства). - ISBN 5-9718-146-5. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293665>

10. Губа, В.П. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Спорт, 2018. - 624 с.: ил. - ISBN 978-5-9500179-8-8. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641327>

11. Губа, В.П. Волейбол [Электронный ресурс] / В.П. Губа. - 413 с. - ISBN 978-5-00129-089-6. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/713605>

12. Демченко, Н.С. Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай) [Электронный ресурс]: метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов / Н.С. Демченко. - М.: РГУФКСМиТ, 2016. - 39 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586383>

13. Ермаков, А.В. Теория и методика служебно-прикладных единоборств [Электронный ресурс]: Методические рекомендации к лабораторным занятиям / А.В. Ермаков, В.С. Пьянников. - М.: РГУФКСМиТ, 2010. - 28 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/202936>

14. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола [Электронный ресурс]: учебник / В.Я. Игнатьева. - М.: Спорт, 2016. - 329 с.: ил. - ISBN 978-5-906839-45-9. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641321>

15. Игуменов, В.М. Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба) [Электронный ресурс]: метод. указания / В.М. Игуменов, А.А. Колесов, А.В. Шевцов, Г.С. Султанахмедов, М.М. Иванченко. - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 43 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/335580>

16. Илюхин, А.А. Автомобильный спорт: картинг [Электронный ресурс]: учебник для студентов физкультур. вузов, тренеров, слушателей профил. ин-тов повышения квалификации, спортсменов и педагогов доп. образования по автомобил. спорту / Рос. гос. ун-т физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), А.А. Илюхин. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 703 с.: ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/653985>



17. Илюхин, А. А. Мотоциклетный спорт [Электронный ресурс]: учебник / А. А. Илюхин. - М.: РГУФКСМиТ, 2019. - 841 с.: ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/651831>

18. Керлинг в физическом воспитании студентов вуза: теоретические и практические основы [Электронный ресурс] / В.В. Пономарев. - : [Б.и.], 2014. - 160 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/261054>

19. Козлов, В.В. Акробатика для всех [Электронный ресурс]: лекция по теории и методике спортивной акробатики / В.В. Козлов. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 39 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/637420>

20. Конькобежный спорт [Электронный ресурс]: программа / В.П. Кубаткин, Г.М. Панов, Л.Е. Ильина, И.В. Орлова, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2006. - 65 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 5-9718-0153-8. - ISBN 978-5-9718-0153-8. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/294667>

21. Кугно, Э.Э. Настольный теннис [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / Э.Э. Кугно, К.В. Якимов. - Иркутск: ООО «Мегапринт», 2015. - 103 с. : ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586512>

22. Легкая атлетика. Многоборье [Электронный ресурс]: программа / А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич, В.Б. Зеличенко, Федер. агентство по физ. культуре и спорту.- М. : Советский спорт, 2006. - 57 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 5-9718-0007-8. - ISBN 978-5-9718-0007-8. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293659>

23. Лепёшкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]: [учеб.-метод. пособие] / В.А. Лепёшкин. - 2-е изд.,

стер. - М. : Советский спорт, 2013. - 100 с. - ISBN 978-5-9718-0694-3. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/279347>

24. Методические рекомендации по проведению практических занятий на льду по дисциплине «Теория и методика фигурного катания на коньках» [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / И.В. Абсалямова, Н.В. Китаева. - М.: РГУФКСМиТ, 2013. - 98 с. -Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/236405>

25. Митрохина, В. В. Аэробика: теория, методика, практика [Электронный ресурс]: методическое пособие / В. В. Митрохина . - М.: РУДН. - 136 с. - ISBN 978-5-209-3473-5. -Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/179469>

26. Моисеев А.Б. Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) [Электронный ресурс]: метод. указания, задания и учеб. материал для практич. занятий / А.Б. Моисеев, В.П. и др. - М.: РГУФКСМиТ, 2012.- 84 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/236421>

27. Новикова, Л.А. Теория и методика технической подготовки в художественной гимнастике [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физ. культура», профиль «Спорт. подготовка в избр. виде спорта» / Л.А. Новикова. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 118 с.: ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/637421>

28. Основы тренировки в легкой атлетике: учебное пособие [Электронный ресурс] / И.Е. Коновалов, И.Ш. Мутаева, А.А. Черняев: [Б.и.], 2007. - 74 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/242671>

29. Передельский, А. А. Велоспорт и системные основы оптимального управления: Монография [Электронный ресурс] / А.А. Передельский, М.М. Ковылин: [Б.и.], 2012. - 190 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/283084>

30. Плавание [Электронный ресурс]: программа / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.:

Советский спорт, 2009. - 216 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 978-5-9718-0387-4. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293656>

31. Прыжки в воду. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства [Электронный ресурс]: [программа] / Е.А. Распопова, Гос. комитет РФ по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2004. - 26 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 5-85009-886-0. - ISBN 978-5-85009-886-0. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293655>

32. Самбо [Электронный ресурс]: программа / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2008. - 119 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 978-5-9718-0292-1. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293652>

33. Современные аспекты спортивной тренировки в триатлоне за рубежом [Электронный ресурс]: [науч.-метод. пособие] / В.А. Аикин, Ю.В. Корягина, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2015. - 25 с.: ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/640986>

34. Специальная подготовка виндсерфингистов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для практ. и самостоят. занятий по дисциплине «Теория и методика избр. вида спорта (гребной и парусный спорт)» / Т.В. Михайлова, К.Н. Епифанов, Е.В. Долгова, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М. : Колос-с, 2017. - 158 с.: ил. - ISBN 978-5-00129-004-9. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641752>

35. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) [Электронный ресурс]: программа / Ю.К. Гавердовский, Т.С. Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М. Смолевский, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский

спорт, 2005. - 210 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства). - ISBN 5-9718-0013-2. - ISBN 978-5-9718-0013-2. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293669>

36. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / ред.: Л.А. Савельева, ред.: Р.Н. Терехина, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - М.: Человек, 2014. - 149 с. - (Библиотечка тренера) - ISBN 978-5-906131-33-1. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641294>

37. Спортивное совершенствование шахматистов [Электронный ресурс]: курс лекций по теории и методике избр. вида спорта (шахматы) / А.Я. Габбазова. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 56 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/683989>

38. Султанмахмедов, Г.С. Вольная борьба: основы технической подготовки в вольной борьбе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.С. Султанмахмедов. - М.: РГУФКСМиТ, 2018. - 131 с. : ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682387>

39. Теннис [Электронный ресурс]: программа / ред.: В.А. Голенко, ред.: А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2009. - 71 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 978-5-9718-0415-4. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293651>

40. Теория и методика стрелковых видов спорта [Электронный ресурс]: Методические рекомендации к практическим и семинарским занятиям. - М.: РГУФКСМиТ, 2012. - 109 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/202937>

41. Теория и методика танцевального спорта [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для самостоят. работы студентов / С.В. Орлова, Е.Г.

Салимгареева. - Иркутск: ООО «Мегапринт», 2011. - 104 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/339844>

42. Теория и методика избранного вида спорта (теория и методика тяжелоатлетических видов спорта) [Электронный ресурс]: метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / В.Ф. Скотников, В.Е. Смирнов, В.Б. Соловьев. - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 79 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/373480>

43. Теория и практика спортивного фехтования [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, А.В. Деев, Е.А. Нечаева, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - М.: Спорт, 2016. - 193 с. : ил. - ISBN 978-5-906839-53-4. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641330>

44. Терехина, Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. - М.: Спорт, 2018. - 360 с. - ISBN 978-5-9500181-3-8. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682612>

45. Технология спортивной тренировки в лыжном спорте [Электронный ресурс] / А.А. Аввакуменков, Н.А. Багин, А.С. Гусев, В.М. Сенченко, И.А. Филина. - Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2017. - 222 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/672581>

46. Фехтование [Электронный ресурс]: программа / Ю.М. Бычков, Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2004. - 70 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 5-85009-915-8. - ISBN 978-5-85009-915-8. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293650>

47. Философия и каратэ-до. Путь к себе [Электронный ресурс] / С. Пирожкова // Философские науки. – 2014. - №3. - С. 126-141. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/434890>

48. Фролов, С.Н. Многолетняя спортивная тренировка в водном поло (этап спортивной специализации) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.А. Чистова, С.Н. Фролов. - М.: РГУФКСМиТ, 2018. - 116 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682385>

49. Хованская, Т.В. Расчетно-графические работы по дисциплине «Компьютерные технологии в науке и образовании в отрасли физической культуры и спорта».- [Электронный ресурс]: [учеб. пособие] / М.Н. Сандирова, Н.В. Стеценко, Т.В. Хованская Волгоград: ВГАФК, 2010 . - 132 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/229032>

50. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо [Электронный ресурс]: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Советский спорт, 2011. - 448 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0515-1. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/187019>

51. Эпов, О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ [Электронный ресурс]: [учеб. пособие для студентов ИФК] / О.Г. Эпов. - М.: Физическая культура, 2009. - 176 с. -ISBN 978-5-9746-0100-2. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/286724>

52. Яковлев, Б.А. Мини-гольф [Электронный ресурс] учеб. пособие / Б.А. Яковлев. - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 201 с. : ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/373474>

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

1. Сайты Международных и Всероссийских Федераций по видам спорта;
2. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт Министерства спорта Российской Федерации;

3. <http://fcpsr.ru/> - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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

- программное обеспечение дисциплины (модуля):
  - 1) Windows Professional, x64 Ed.;
  - 2) Microsoft Office 2016;
  - 3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
  - 4) Acrobat Reader DC.
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
  1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
  2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
  3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
  4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
  5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
  6. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).
  7. **Материально-техническое обеспечение дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование»**

- а) Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
- б) Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
- в) Спортивный зал, включающий специализированное спортивное оборудование и инвентарь.
- г) Научная аппаратура.
- д) Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Спортивно-педагогическое совершенствование для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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. Подготовка мест занятий по избранному виду спорта и изучение инструкций по технике безопасности.<br>2. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части тренировочного занятия по избранному виду спорта.<br>3. Проведение тренировочного занятия по программе начальной подготовки<br>4. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений общефизической направленности<br>5. Занятия по анализу техники упражнений избранного вида спорта.<br>6. Формирование навыков судейства соревнований по избранному виду спорта. | 1-2 недели<br><br>3-4 недели<br><br>5-8 недели<br>9-13 недели<br><br>14-15 и 20-25 недели<br>26-30 недели<br>31-35 недели | 5<br><br>5<br><br>10<br>10<br><br>10<br><br>10 |

|   |                                                              |              |     |
|---|--------------------------------------------------------------|--------------|-----|
| 3 | Контроль общей и специальной физической подготовки           | 42 неделя    | 20  |
| 4 | Сдача дифференцированного зачета<br>(промежуточный контроль) | 43-44 недели | 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 | Написание реферата по теме пропущенного занятия | 5                          |
| 3 | Презентация по теме пропущенного занятия        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### 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      |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Спортивно-педагогическое совершенствование для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*  
**профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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 части занятия по избранному виду спорта.<br>2. Педагогические умения и навыки проведения заключительной части занятия по избранному виду спорта.<br>3. Проведение тренировочного занятия по программе тренировочного этапа.<br>4. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений по специальной физической подготовке.<br>5. Занятия по анализу технико-тактических действий в избранном виде спорта.<br>6. Совершенствование навыков судейства соревнований по избранному виду спорта. | 1-8 недели<br>9-11 недели<br>12-19 недели<br>20-24 недели<br>25-30 недели<br>31-38 недели | 5<br>5<br>10<br>5<br>10<br>15  |
| 3 | Контроль специальной физической подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 39 неделя                                                                                 | 20                             |
| 4 | Сдача дифференцированного зачета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 45 неделя                                                                                 | 20                             |

|  |                                 |  |     |
|--|---------------------------------|--|-----|
|  | <b>(промежуточный контроль)</b> |  |     |
|  | 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                          |

### 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 баллов, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Спортивно-педагогическое совершенствование для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*  
**профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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 тренировочными группами по избранному виду спорта.<br>2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта.<br>3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий избранным видом спорта.<br>4. Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах в избранном виде спорта.<br>5. Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта.<br>6. Разработка положения о соревнованиях | 3-12 недели<br><br>13-15 недели<br><br>Весь период<br><br>24-26 недели<br><br>27 неделя | 10<br><br>5<br><br>10<br>10<br>5<br>10<br>10 |

|   |                                                                     |              |     |
|---|---------------------------------------------------------------------|--------------|-----|
|   | по избранному виду спорта.                                          | 35-36 недели |     |
| 3 | Контроль физической подготовленности                                | 38 неделя    | 10  |
| 4 | Сдача дифференцированного зачета<br><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 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5                          |
| 2 | Написание реферата по теме пропущенного занятия | 5                          |
| 3 | Презентация по теме пропущенного занятия        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### 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      |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Спортивно-педагогическое совершенствование для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*  
**профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 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. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования по избранному виду спорта.<br>2. Сохранение и поддержание спортивной формы.<br>3. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.<br>4. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности<br>5. Составление сметы на проведение соревнований по избранному виду спорта.<br>6. Организация и проведение соревнований. | 1-7 недели<br>8-16 недели<br>17-22 недели<br>22-26 недели<br>27-29 недели<br>30-38 недели | 10<br>10<br>10<br>5<br>5<br>10  |
| 3 | Контроль технической подготовленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 39 неделя                                                                                 | 10                              |
| 4 | Сдача экзамена (рубежный контроль)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 40 неделя                                                                                 | 30                              |
|   | 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 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 баллов, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

**IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ****Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

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



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



**Институт спорта и физического воспитания**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.21 Спортивно-педагогическое совершенствование»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1-8 семестры очная форма обучения.

3. **Целью освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является изучение студентами учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», владеющих теоретическими знаниями научных достижений в спортивной подготовке в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации, для работы в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по избранному виду спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                         | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                        | Очная форма обучения                           |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                     | 3                                              |
| ПК-1                                                          | Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки | 3-6                                            |
| ПК.1.3.                                                       | <b>Знает</b> средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся                               | 3-4                                            |
| ПК.1.4.                                                       | <b>Знает</b> продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий                            | 3-4                                            |
| ПК.1.5.                                                       | <b>Знает</b> параметры тренировочной и соревновательной нагрузки                                                                                      | 3-4                                            |
| ПК.1.7.                                                       | <b>Умеет</b> определять задачи и содержание тренировочного                                                                                            | 3-4                                            |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|             | процесса и соревновательной деятельности занимающихся                                                                                                                                                                                                     |                 |
| ПК.1.8.     | <b>Имеет опыт</b> разработки многолетних, текущих и оперативных планов спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта                                             | 5-6             |
| ПК1.12.     | <b>Знает</b> методы оценки уровня развития физических качеств и спортивно-технического мастерства занимающихся                                                                                                                                            | 5-6             |
| ПК.1.13.    | <b>Знает</b> правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении контрольных тестов для отбора                                                                               | 5-6             |
| <b>ПК-2</b> | <b>Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</b>                                                                                                                                                                      | <b>1-2; 5-6</b> |
| ПК.2.1.     | <b>Знает</b> нравственные и этические нормы профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                 | 1-2             |
| ПК.2.3.     | <b>Знает</b> методы планирования, организации и координации индивидуальной спортивной подготовки в ИВС                                                                                                                                                    | 5-6             |
| ПК.2.6.     | <b>Знает</b> источники современной информации о реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в ИВС                                                                                                                                 | 5-6             |
| ПК.2.12.    | <b>Умеет</b> систематизировать и агрегировать информацию из различных источников для реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в ИВС                                                                                            | 5-6             |
| <b>ПК-4</b> | <b>Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</b> | <b>1-8</b>      |
| ПК.4.1.     | <b>Знает</b> основы контроля и самооценки уровня подготовленности в ИВС                                                                                                                                                                                   | 3-4             |
| ПК.4.2.     | <b>Знает</b> правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования                                                                                                                                                 | 1-2             |
| ПК.4.3.     | <b>Знает</b> технику двигательных действий ИВС                                                                                                                                                                                                            | 1-2             |
| ПК.4.4.     | <b>Знает</b> правила безопасности при проведении занятий по ИВС                                                                                                                                                                                           | 1-2             |
| ПК.4.5.     | <b>Знает</b> методики развития физических качеств средствами ИВС                                                                                                                                                                                          | 3-4             |
| ПК.4.6.     | <b>Знает</b> особенности планирования и проведения занятий по ИВС                                                                                                                                                                                         | 5-6             |
| ПК.4.7.     | <b>Умеет</b> самостоятельно оценивать уровень подготовленности в ИВС                                                                                                                                                                                      | 7-8             |

|          |                                                                                                                      |     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ПК.4.8.  | <b>Умеет</b> пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием                                                      | 1-2 |
| ПК.4.9.  | <b>Умеет</b> планировать отдельные занятия и циклы занятий по ИВС                                                    | 7-8 |
| ПК.4.10. | <b>Умеет</b> определять и учитывать величину нагрузки на занятиях по ИВС                                             | 5-6 |
| ПК.4.11. | <b>Умеет</b> соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений ИВС                                    | 7-8 |
| ПК.4.12. | <b>Имеет опыт</b> самоконтроля и анализа своей подготовленности в ИВС                                                | 3-4 |
| ПК.4.13. | <b>Имеет опыт</b> владения техникой двигательных действий ИВС                                                        | 1-2 |
| ПК.4.14. | <b>Имеет опыт</b> планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию спортивного мастерства | 7-8 |

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### очная форма обучения

| №                 | Разделы (модули) дисциплины<br>«Спортивно-педагогическое<br>совершенствование»                                          | 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<br>семинарского<br>типа                                                                       | Самостоятельна<br>я работа | Контроль |                                                        |
| <b>I<br/>курс</b> | <b>Всего:180 часов</b>                                                                                                  | <b>1-2</b> | <b>60</b>                                                                                             | <b>120</b>                 |          | <b>Дифференциро-<br/>ванный зачет</b>                  |
| <b>1.</b>         | <b>Организация и проведение<br/>тренировочных занятий по<br/>избранному виду спорта</b>                                 |            | <b>12</b>                                                                                             | <b>40</b>                  |          |                                                        |
| 1.1               | Подготовка мест занятий по<br>избранному виду спорта и<br>изучение инструкций по технике<br>безопасности                |            | 4                                                                                                     | 6                          |          |                                                        |
| 1.2               | Педагогические умения и навыки<br>проведения подготовительной<br>части занятия по избранному<br>виду спорта             |            |                                                                                                       | 8                          |          |                                                        |
| 1.5               | Содержание тренировочных<br>занятий на этапе начальной<br>подготовки                                                    |            | 8                                                                                                     | 26                         |          |                                                        |
| <b>2.</b>         | <b>Формирование навыков<br/>совершенствования<br/>физических качеств в<br/>избранном виде спорта</b>                    |            | <b>12</b>                                                                                             | <b>20</b>                  |          |                                                        |
| 2.1               | Профессионально-<br>педагогические навыки<br>проведения комплексов<br>упражнений общефизической<br>направленности       |            | 12                                                                                                    | 20                         |          |                                                        |
| <b>3.</b>         | <b>Совершенствование<br/>технической и тактической<br/>подготовленности<br/>спортсменов в избранном виде<br/>спорта</b> |            | <b>12</b>                                                                                             | <b>20</b>                  |          |                                                        |
| 3.1               | Анализ техники упражнений в<br>избранном виде спорта                                                                    |            | 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>6.</b>      | <b>Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)</b> |            | <b>12</b> | <b>20</b>  |  |                                 |
| 6.1            | Формирование навыков судейства соревнований в избранном виде спорта                                          |            | 12        | 20         |  |                                 |
| <b>II курс</b> | <b>Всего:180 часов (5 зачетных единиц)</b>                                                                   | <b>3-4</b> | <b>60</b> | <b>120</b> |  | <b>Дифференцированный зачет</b> |
| <b>1</b>       | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта</b>                              |            | <b>20</b> | <b>66</b>  |  |                                 |
| 1.3            | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия по избранному виду спорта |            | 10        | 20         |  |                                 |
| 1.6            | Содержание занятий на тренировочном этапе                                                                    |            | 10        | 46         |  |                                 |
| <b>2.</b>      | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта</b>                     |            | <b>10</b> | <b>8</b>   |  |                                 |
| 2.2            | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке  |            | 10        | 8          |  |                                 |
| <b>3.</b>      | <b>Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта</b>      |            | <b>14</b> | <b>12</b>  |  |                                 |
| 3.1            | Совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта                                       |            | 14        | 12         |  |                                 |
| <b>4.</b>      | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>                          |            | <b>10</b> | <b>8</b>   |  |                                 |
| 4.2            | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в избранном виде спорта               |            | 4         | 4          |  |                                 |
| 4.5            | Параметры тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта |            | 6         | 4          |  |                                 |

|                 |                                                                                                                                       |            |           |            |  |                                 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|--|---------------------------------|
| <b>6.</b>       | <b>Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)</b>                          |            | <b>6</b>  | <b>26</b>  |  |                                 |
| 6.2             | Совершенствование навыков судейства соревнований в избранном виде спорта                                                              |            | 6         | 26         |  |                                 |
| <b>III курс</b> | <b>Всего:180 часов (5 зачетных единиц)</b>                                                                                            | <b>5-6</b> | <b>60</b> | <b>120</b> |  | <b>Дифференцированный зачет</b> |
| <b>1</b>        | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта</b>                                                       |            | <b>18</b> | <b>72</b>  |  |                                 |
| 1.4             | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами по избранному виду спорта |            | 2         | 10         |  |                                 |
| 1.8             | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта                                                 |            | 2         | 8          |  |                                 |
| 1.9             | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по избранному виду спорта                   |            | 14        | 54         |  |                                 |
| <b>4.</b>       | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>                                                   |            | <b>6</b>  | <b>16</b>  |  |                                 |
| 4.3             | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта   |            | 2         | 8          |  |                                 |
| 4.6             | Технология планирования тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки                                                         |            | 4         | 8          |  |                                 |
| <b>5.</b>       | <b>Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта</b>                                                    |            | <b>20</b> | <b>16</b>  |  |                                 |
| 5.1             | Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта                                                                                |            | 10        | 8          |  |                                 |
| 5.2             | Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта                                                                          |            | 10        | 8          |  |                                 |
| <b>6.</b>       | <b>Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)</b>                          |            | <b>16</b> | <b>16</b>  |  |                                 |

|                                              |                                                                                                                              |            |            |            |          |                |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|----------|----------------|
| 6.3                                          | Разработка и написание положения о соревнованиях по избранному виду спорта                                                   |            | 16         | 16         |          |                |
| <b>IV курс</b>                               | <b>Всего:180 часов (3,5 зачетных единиц)</b>                                                                                 | <b>7-8</b> | <b>60</b>  | <b>111</b> | <b>9</b> | <b>Экзамен</b> |
| <b>1</b>                                     | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта</b>                                              |            | <b>20</b>  | <b>75</b>  |          |                |
| 1.7                                          | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта                             |            | 10         | 35         |          |                |
| 1.10                                         | Сохранение и поддержание спортивной формы                                                                                    |            | 10         | 40         |          |                |
| <b>4.</b>                                    | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий</b>                                          |            | <b>2</b>   | <b>4</b>   |          |                |
| 4.4                                          | Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта |            | 2          | 4          |          |                |
| <b>5.</b>                                    | <b>Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта</b>                                           |            | <b>20</b>  | <b>16</b>  |          |                |
| 5.3                                          | Контроль технической подготовленности в избранном виде спорта                                                                |            | 10         | 8          |          |                |
| 5.4                                          | Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности                                                         |            | 10         | 8          |          |                |
| <b>6.</b>                                    | <b>Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)</b>                 |            | <b>18</b>  | <b>16</b>  |          |                |
| 6.4                                          | Составление сметы на проведение соревнований по избранному виду спорта                                                       |            | 4          | 4          |          |                |
| 6.5                                          | Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта                                                              |            | 14         | 12         |          |                |
| <b>Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)</b> |                                                                                                                              |            | <b>240</b> | <b>471</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 велосипедного, мотоциклетного и  
автомобильного спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного  
спорта»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование)

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры  
Теории и методики велосипедного,  
мотоциклетного и автомобильного спорта  
Протокол № 2 от «26» сентября 2019 г.

Составители:

Захаров Андрей Анатольевич, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой,  
кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и  
автомобильного спорта;

Дышаков Алексей Сергеевич, к.п.н., доцент кафедры, кафедра теории и  
методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта;

Бутков Дмитрий Алексеевич, ЗТР, старший преподаватель, кафедра теории  
и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта.

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», необходимого для формирования у обучающихся базовых знаний об организации и проведении физкультурно-массовой работы с использованием велосипедов для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека. Данная программа реализуется на русском языке.

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

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта относится к профессиональному циклу, вариативной части ООП. Данная дисциплина ориентирована на запросы детско-юношеского спорта, массового спорта, адаптивного и кондиционного спорта, а также на рекреационную и оздоровительную физическую культуру.

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

| Шифр компетенции / код индикатора<br>(ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                   | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                                  | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                           | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                                                                | 2                                                                                                                                                        | 3                                              | 4                              | 5                              |
| ПК-1                                                             | Способность осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки | 6                                              | 6                              | 5                              |
| ПК.1.2.                                                          | Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся                                                                           | 6                                              | 6                              | 5                              |

|                |                                                                                                                         |   |   |   |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| <b>ПК.1.3.</b> | <i>Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</i> | 6 | 6 | 5 |
| <b>ПК.1.5.</b> | <i>Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки</i>                                                        | 6 | 6 | 5 |

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

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

##### очная форма обучения

| №          | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                                                                                                 | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форм а промежуточ ной аттест ации (по семес трам) |  |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|---------------------------------------------------|--|
|            |                                                                                                                                                                                            | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                                   |  |
| <b>1</b>   | <b>Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта</b>                                                                                                                                  | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 12                        | 16                     |          |                                                   |  |
| <b>1.1</b> | Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера                                                                | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 3                         | 4                      |          |                                                   |  |
| <b>1.2</b> | Методика организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту с учетом этапа спортивной подготовки, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 3                         | 4                      |          |                                                   |  |
| <b>1.3</b> | Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту                                                                | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 3                         | 4                      |          |                                                   |  |
| <b>1.4</b> | Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту                                                                                            | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 3                         | 4                      |          |                                                   |  |

|                                                                                      |                                                                              |   |   |   |  |    |    |  |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----|----|--|-------|
| 2                                                                                    | <b>Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>   | 6 | 6 | 5 |  | 6  | 12 |  |       |
| 2.1                                                                                  | 2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов                      | 6 | 6 | 5 |  | 2  | 4  |  |       |
| 2.2                                                                                  | 2.2. Экипировка велосипедистов                                               | 6 | 6 | 5 |  | 2  | 4  |  |       |
| 2.3                                                                                  | 2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда                          | 6 | 6 | 5 |  | 2  | 4  |  |       |
| 3                                                                                    | <b>Раздел 3. Техника велосипедного спорта</b>                                | 6 | 6 | 5 |  | 10 | 20 |  |       |
| 3.1                                                                                  | 3.1. «Посадка» велосипедиста                                                 | 6 | 6 | 5 |  | 2  | 4  |  |       |
| 3.2                                                                                  | 3.2. Техника педалирования                                                   | 6 | 6 | 5 |  | 2  | 4  |  |       |
| 3.3                                                                                  | 3.3. Техника езды по шоссе                                                   | 6 | 6 | 5 |  | 2  | 4  |  |       |
| 3.4                                                                                  | 3.4 Техника езды по пересечённой местности.                                  | 6 | 6 | 5 |  | 2  | 4  |  |       |
| 3.5                                                                                  | 3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий                     | 6 | 6 | 5 |  | 2  | 4  |  |       |
| 4                                                                                    | <b>Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта</b>              | 6 | 6 | 5 |  | 12 | 20 |  |       |
| 4.1                                                                                  | 4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде                         | 6 | 6 | 5 |  | 3  | 5  |  |       |
| 4.2                                                                                  | 4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке          | 6 | 6 | 5 |  | 3  | 5  |  |       |
| 4.3                                                                                  | 4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий | 6 | 6 | 5 |  | 3  | 5  |  |       |
| 4.4                                                                                  | 4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности                | 6 | 6 | 5 |  | 3  | 5  |  |       |
| <b>Итого за 5 (3 поток) / 6 семестр (1,2 потоки): 108 часов (3 зачетные единицы)</b> |                                                                              |   |   |   |  | 40 | 68 |  | зачет |

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

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

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

Вопросы для устного ответа:

1. Перечислите и дайте характеристику методическим основам построения спортивной тренировки?

2. Перечислите основные этапы и дайте характеристику методики организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту на различных этапах спортивной подготовки?
3. Перечислите документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту?
4. Перечислите требования, предъявляемые к положению о проведении спортивного соревнования по велосипедному спорту?
5. Составьте примерное положение и смету расходов для проведения соревнований по велосипедному спорту?
6. Перечислите и дайте краткую характеристику дисциплин велосипедного спорта, признанные международным союзом велосипедистов?
7. Перечислите и дайте характеристику средствам спортивной тренировки при проведении практических занятий с использованием велосипеда кондиционной направленности с различным контингентом занимающихся?
8. Перечислите и дайте характеристику методам спортивной тренировки при проведении практических занятий с использованием велосипеда кондиционной направленности с различным контингентом занимающихся?
9. Перечислите основные узлы конструкции велосипедов, использующихся в различных дисциплинах велосипедного спорта?
10. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в гонки на шоссе?
11. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в гонки на треке?
12. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в группу дисциплин маунтибайк?
13. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в группу дисциплин BMX?

14. Перечислите и дайте характеристику основным узлам велосипеда, назовите конструктивные особенности велосипедов для различных дисциплин велосипедного спорта?
15. Перечислите и дайте характеристику спортивным трассам и спортивным сооружениям предназначенных для проведения соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта?
16. Дайте характеристику и перечислите основные конструктивные элементы спортивным сооружениям для проведения гонок на треке?
17. Дайте характеристику и перечислите основные конструктивные элементы спортивным сооружениям для проведения соревнований по велоспорту – ВМХ?
18. Перечислите требования, предъявляемые к трассам для проведения соревнований по маунтинбайку?
19. Дайте определение понятию «посадка велосипедиста», перечислите разновидности посадки и охарактеризуйте их?
20. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта?
21. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в гонках на шоссе и велотреке?
22. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в экстремальных дисциплинах велосипедного спорта?
23. Дайте определение понятию «педалирование» в велосипедном спорте и охарактеризуйте данный процесс?
24. Дайте характеристику методике начального обучения езде на велосипеде, перечислите последовательность процесса обучения базовым элементам техники в велоспорте?
25. Перечислите основные технические элементы с использованием велосипеда на шоссе?
26. Перечислите основные технические элементы с использованием велосипеда на пересечённой местности?

27. Охарактеризуйте технику прохождения поворотов, спусков, подъёмов, препятствий на шоссейном велосипеде?
28. Охарактеризуйте технику прохождения поворотов, спусков, подъёмов, препятствий на велосипеде, предназначенном для езды по пересечённой местности?
29. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда в группах начальной подготовки.
30. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда оздоровительной направленности с подростками 11 – 17 лет.
31. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда оздоровительной направленности со взрослым контингентом обучающихся 25 - 45 лет.
32. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда оздоровительной направленности с контингентом занимающихся 46 лет и старше.
33. Перечислите и охарактеризуйте основные положения установки посадки на велосипеде с учётом антропометрических и половых особенностей занимающихся?

### **Практические задания:**

1. Проведение практического занятия на площадке обучение базовым элементам техники велосипедного спорта: техника начала движения («трогание» с места), прямолинейная езда, техника остановки (торможение), проезд по узкому коридору, объезд серии препятствий (змейка), техника поворота (левый, правый), техника разворота (восьмёрка), проезд по узкой колее (проезд по доске), преодоление препятствия;
2. Проведение практического занятия на тему: «Техника езды по пересечённой местности: прохождения спуска, прохождения подъёма, прохождения поворота»;



3. Проведение практического занятия на тему: «Техника педалирования на велосипедном станке»;

4. Проведение физкультурно-спортивного мероприятия с использованием велосипеда: «Весёлые старты»

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

### **1) Основная литература:**

1. Ковылин, М.М. Велоподготовка в системе всеобщего непрерывного физического воспитания - механизм формирования психофизического здоровья личности: монография / М.М. Ковылин, А.А. Передельский. - Смоленск: [Изд-во Смол. гор. тип.], 2012. - 300 с.

2. Ковылин, М.М. Велосипедный спорт и системные основы оптимального управления: монография / М.М. Ковылин, А.А. Передельский. - Смоленск: [Изд-во Смол. гор. тип.], 2012. - 188 с.

3. Ковылин, М.М. Совершенствование конструкций велосипеда в России (1800-1917): метод. рекомендации федер. компонента цикла СД ГОС по специальности 032101.65 / [М.М. Ковылин, Г.М. Мартынов]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2010. - 186 с.: ил.

4. Ковылин, М.М. Формирование методики обучения и тренировки в велосипедном спорте (1883-1917): учеб. пособие для вузов физ. культуры: доп. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / М.М. Ковылин, Г.М. Мартынов; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 49 с.: ил.

5. Основы теории и методики велосипедного спорта: учебное пособие по теории и методике велосипед. спорта для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению 050100.62: / Ковылин М.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)", Каф. теории и методики Велосипед. спорта. - М., 2013 – 124 с.

6. Совндаль, Ш. Анатомия велосипедиста / Шеннон Совндаль; предисл. Кристина Ванде Вельде. - Минск: Поппури, [2011]. - 199 с.: ил.

## **2) Дополнительная литература:**

1. Архипов, Е.М. Велосипедный спорт / Архипов Евгений Михайлович, Седов Аркадий Васильевич. - М.: ФиС, 1990. - 142 с.: ил. - (Спорт для всех).
2. Захаров, А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Захаров А.А.; РГАФК. - М.: ФОН, 2001. - 62 с.: ил.
3. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт. - Киев: Олимпийская лит., 1997. - 343 с.: ил.
4. Попков, В.Н. Отбор и контроль в юношеском велоспорте: [монография] / В.Н. Попков; Гос. Ком. РФ по физ. культуре и туризму, Сиб. гос. акад. физ. культуры. - Омск, 2001. - 195 с.
5. Селуянов, В.Н. Биомеханические основы совершенствования эффективности техники педалирования: учеб. пособие для студентов и слушателей фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / Селуянов В.Н., Яковлев Б.А.; ГЦОЛИФК. - М., 1985. - 60 с.
6. Стромов, А.П. Особенности подготовки велосипедистов 10-12 лет: метод. рекомендации / [А.П. Стромов, В.А. Зырянов]; Сиб. гос. акад. физ. культуры. - Омск: [Изд-во СибГАФК], 2003. - 24 с.
7. Стромов, А.П. Подготовка спортсменов в ДЮСШ и СДЮШОР по велосипедному спорту в гонках на шоссе и треке: [учеб.-метод. пособие] / А.П. Стромов ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - М.: [Изд-во СибГУФК], 2008. - 99 с.: табл.
8. Фрил Дж. Библия велосипедиста = The cyclist's training bible / Джо Фрил ; пер. с англ. Павла Миронова. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 418 с.: ил.
9. Илюхин А.А. Школа велокросса: учеб. пособие / А.А. Илюхин ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 125 с.

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

1. Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» ЭБС <https://www.rucont.ru>
2. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ <https://www.rsl.ru>
3. Официальный сайт ООО Федерация велосипедного спорта России <https://fvsr.ru/>
4. Официальный сайт международного союза велосипедистов (UCI) <https://uci.ch/>

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

- программное обеспечение дисциплины (модуля):
- Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
- Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
- Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
- Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации- в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):
- Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» ЭБС [режим доступа] <https://www.rucont.ru/>;
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ <https://www.rsl.ru/>.

- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия  
<http://www.garant.ru/>

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

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
2. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
3. Велосипеды шоссейные – 10 шт;
4. Велосипеды МТБ – 20 шт;
5. Велостанок роллерный 10 шт;
6. Велостанок под заднее колесо – 2 шт;
7. Стойки для ремонта велосипеда – 1 шт;
8. Набор инструментов для ремонта велосипеда – 1шт;
9. Стенд для проведения лабораторных и практических заданий по теме: «Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте» - 1 шт;
10. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок);

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) элективная дисциплина по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.01.01 «Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки/ специальность 49.03.01 «Физическая культура» Профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **очной формы (м) обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля):

Очная форма 5 семестр (3 поток), 6 семестр (1,2 потоки).

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

|   | Виды текущего контроля                                                                                                                                   | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|
| 1 | Контрольная работа по теме «Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера» | 2 неделя         | 10                         |
| 2 | Написание реферата по теме «Экипировка велосипедистов»                                                                                                   | 3 неделя         | 5                          |
| 3 | Презентация по теме «Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом»                                                                 | 4 неделя         | 5                          |
| 4 | Выступление на семинаре по теме: «Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта»                                           | 5 неделя         | 5                          |
| 5 | Выполнение практического задания Технические характеристики и ремонт велосипеда»                                                                         | 6 неделя         | 10                         |
| 6 | Выполнение практического задания по теме: «Посадка» велосипедиста»                                                                                       | 7 неделя         | 5                          |
| 7 | Выполнение практического задания по теме «Техника                                                                                                        | 7 неделя         | 5                          |

|    |                                                                                       |                           |                   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
|    | педалирования.                                                                        |                           |                   |
| 8  | Выполнение практического задания «Начальное обучение езде на велосипеде»              | 8 неделя                  | 10                |
| 9  | Выступление на семинаре по теме: «Классификация и краткая характеристика велосипедов» | 9 неделя                  | 5                 |
| 10 | Выполнение практического задания: техника езды по пересечённой местности.             | 10 неделя                 | 10                |
| 11 | Посещение занятий                                                                     | <i>В течение семестра</i> | 10                |
| 12 | <b>Зачет по дисциплине</b>                                                            |                           | 20                |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                          |                           | <b>100 баллов</b> |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|    | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>                                                                                                                | <b>Максимально<br/>е кол-во<br/>баллов</b> |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1  | Контрольная работа по теме «Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера». | 10                                         |
| 2  | Написание реферата по теме «Экипировка велосипедистов».                                                                                                   | 5                                          |
| 3  | Презентация по теме «Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом».                                                                 | 5                                          |
| 4  | Выступление на семинаре по теме: «Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта».                                           | 5                                          |
| 5  | Выполнение практического задания Технические характеристики и ремонт велосипеда».                                                                         | 10                                         |
| 6  | Выполнение практического задания по теме: «Посадка» велосипедиста».                                                                                       | 5                                          |
| 7  | Выполнение практического задания по теме «Техника педалирования».                                                                                         | 5                                          |
| 8  | Выполнение практического задания «Начальное обучение езде на велосипеде».                                                                                 | 10                                         |
| 9  | Выступление на семинаре по теме: «Классификация и краткая характеристика велосипедов».                                                                    | 5                                          |
| 10 | Выполнение практического задания: техника езды по пересечённой местности.                                                                                 | 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, дифференцированным зачётом**

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

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

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

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

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



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и  
автомобильного спорта**

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

### **«Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование)

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 108 академических часов, 3 зачетных единицы.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):**

очная форма обучения 5 семестр (3 поток), 6 семестр (1,2 потоки);

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):**

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», необходимого для формирования у обучающихся способности осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки в велосипедном спорте. Формирование у обучающихся базовых знаний об организации и проведении физкультурно-массовой работы с использованием велосипедов для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека. Данная программа реализуется на русском языке.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

| Шифр компетенции / код индикатора<br>(ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                   | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                                  | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                           | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                                                                | 2                                                                                                                                                        | 3                                              | 4                              | 5                              |
| <b>ПК-1</b>                                                      | Способность осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки | 6                                              | 6                              | 5                              |
| <b>ПК.1.2.</b>                                                   | Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся                                                                           | 6                                              | 6                              | 5                              |
| <b>ПК.1.3.</b>                                                   | Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и                                                                                    | 6                                              | 6                              | 5                              |

|                |                                                              |   |   |   |
|----------------|--------------------------------------------------------------|---|---|---|
|                | индивидуальными особенностями<br>занимающихся                |   |   |   |
| <b>ПК.1.5.</b> | Знает параметры тренировочной и<br>соревновательной нагрузки | 6 | 6 | 5 |

## 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) |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|             |                                                                                                                                                                                            | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| <b>1</b>    | <b>Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта</b>                                                                                                                                  | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 12                        | 16                     |          |                                               |
| <b>1.1</b>  | Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера                                                                | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 3                         | 4                      |          |                                               |
| <b>1.2</b>  | Методика организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту с учетом этапа спортивной подготовки, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 3                         | 4                      |          |                                               |
| <b>1.3</b>  | Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту                                                                | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 3                         | 4                      |          |                                               |
| <b>1.4</b>  | Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту                                                                                            | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 3                         | 4                      |          |                                               |
| <b>2</b>    | <b>Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>                                                                                                                 | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 6                         | 12                     |          |                                               |
| <b>2.1.</b> | Классификация и краткая                                                                                                                                                                    | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |

|                                                                                      |                                                                              |   |   |   |  |           |           |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------|-----------|--------------|
| 1                                                                                    | характеристика велосипедов                                                   |   |   |   |  |           |           |              |
| 2.<br>2                                                                              | 2.2. Экипировка велосипедистов                                               | 6 | 6 | 5 |  | 2         | 4         |              |
| 2.<br>3                                                                              | 2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда                          | 6 | 6 | 5 |  | 2         | 4         |              |
| 3                                                                                    | <b>Раздел 3. Техника велосипедного спорта</b>                                | 6 | 6 | 5 |  | <b>10</b> | <b>20</b> |              |
| 3.<br>1                                                                              | 3.1. «Посадка» велосипедиста                                                 | 6 | 6 | 5 |  | 2         | 4         |              |
| 3.<br>2                                                                              | 3.2. Техника педалирования                                                   | 6 | 6 | 5 |  | 2         | 4         |              |
| 3.<br>3                                                                              | 3.3. Техника езды по шоссе                                                   | 6 | 6 | 5 |  | 2         | 4         |              |
| 3.<br>4                                                                              | 3.4 Техника езды по пересечённой местности.                                  | 6 | 6 | 5 |  | 2         | 4         |              |
| 3.<br>5                                                                              | 3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий                     | 6 | 6 | 5 |  | 2         | 4         |              |
| 4                                                                                    | <b>Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта</b>              | 6 | 6 | 5 |  | <b>12</b> | <b>20</b> |              |
| 4.<br>1                                                                              | 4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде                         | 6 | 6 | 5 |  | 3         | 5         |              |
| 4.<br>2                                                                              | 4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке          | 6 | 6 | 5 |  | 3         | 5         |              |
| 4.<br>3                                                                              | 4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий | 6 | 6 | 5 |  | 3         | 5         |              |
| 4.<br>4                                                                              | 4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности                | 6 | 6 | 5 |  | 3         | 5         |              |
| <b>Итого за 5 (3 поток) / 6 семестр (1,2 потоки): 108 часов (3 зачетные единицы)</b> |                                                                              |   |   |   |  | <b>40</b> | <b>68</b> | <b>зачет</b> |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики волейбола**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Б1.В.ДВ.01.02 Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры теории и методики волейбола  
(наименование)

Протокол № 1 от «31» августа 2019 г.

Составители:

Булыкина Лариса Владимировна – к. пед. н., доцент, заведующий кафедрой  
теории и методики волейбола

Ананьин Александр Сергеевич – к.пед.н, старший преподаватель кафедры  
теории и методики волейбола

Суханов Андрей Валерьевич - к.пед.н., доцент кафедры теории и методики  
волейбола

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)



## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины (модуля) «Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)**

Учебная дисциплина «Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта» относится к дисциплинам по выбору вариативной части профессионального цикла и является одной из дисциплин, формирующих умения, знания и навыки, необходимые для бакалавра по направлению подготовки «физическая культура».

Дисциплина изучается в 6 семестре очной формы обучения. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, Интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль и др.

Полученные в процессе изучения дисциплины знания могут быть использованы при выполнении выпускной квалификационной работы.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                             | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                            | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                                                             | 2                                                                                                                         | 3                                              | 4                              | 5                              |
| ПК-1                                                          | ПК.1.2. Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся.                                   | 6                                              | 6                              | 5                              |
|                                                               | ПК.1.3. Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся. | 6                                              | 6                              | 5                              |
|                                                               | ПК.1.5. Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки.                                                        | 6                                              | 6                              | 5                              |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины 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) |
|---|-------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|   |                   |         |                                                                                                                         |                                               |

|              |                                                                                                                                                                      | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |       |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|--------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-------|
| 1            | Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта                                                    | 6       | 6       | 5       |                          | 4                         | 8                      |          |       |
| 2            | Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта  | 6       | 6       | 5       |                          | 6                         | 10                     |          |       |
| 3            | Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта                                  | 6       | 6       | 5       |                          | 6                         | 10                     |          |       |
| 4            | Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей | 6       | 6       | 5       |                          | 6                         | 10                     |          |       |
| 5            | Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта                                                                                       | 6       | 6       | 5       |                          | 6                         | 10                     |          |       |
| 6            | Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта                                                              | 6       | 6       | 5       |                          | 6                         | 10                     |          |       |
| 7            | Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта             | 6       | 6       | 5       |                          | 6                         | 10                     |          |       |
| Итого часов: |                                                                                                                                                                      |         |         |         |                          | 40                        | 68                     |          | Зачет |

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

**Вопросы к зачету (очная и заочная форма обучения):**

1. Укажите место и значение специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта

2. Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта

3. Характеристика специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта

4. Формы проявления специальной выносливости. Факторы, определяющие уровень проявления специальной выносливости.

5. Планирование и содержание процесса воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.

6. Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей

7. Критерии развития специальной выносливости в разных игровых видах спорта

8. Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта

9. Средства, методы и режимы работы при специальной выносливости в разных игровых видах спорта.

10. Современные научные исследования в области воспитания специальной выносливости, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.**

### **1) Основная литература:**

1. Теория и методика футбола: учебник /под общ. Ред. В.П. Губа, А.В. Лексаков.-М.: «Спорт», 2015.-568с.
2. Кавадло, Э. Сила без границ. Улучшаем физическую форму без специальных тренажёров / Эл Кавадло. - Издательство: [Питер](#), серия: [Тренировочная зона](#), ISBN 978-5-496-01699-5; 2016 г. – 208 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. - М.: Физкультура и спорт,2014. - 543 с.
4. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. - М.: издательский центр «Академия», 2011. - 320 с. (сер. «Бакалавриат»).
5. Ремин, В.П. Возрастные изменения быстроты, мышечной силы и скоростно-силовых качеств / В.П.Ремин. - М., 2011. - 243 с.
6. Уэйд, П. Тренировки без "железа" и тренажёров. Калистеника / Пол Уэйд. - Издательство: [Питер](#), серия: [Тренировочная зона](#); ISBN 978-5-496-01695-7; 2016 г. – 128 с.

### **1) Дополнительная литература:**

1. Виера Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 161 с.: таб., фот.
2. Волейбол высшего уровня / Всерос. федерация волейбола. - М.: Олимпия: Человек, 2007. - 31 с.: ил.
3. Волейбол, гандбол, баскетбол : Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: [учеб. пособие] / В.Ф. Мишенькина [и др.] ; Гос. ком-т РФ по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2004. - 115 с.: ил.
4. Железняк Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А.Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-спорт: Олимпия

Press, 2005. - 112 с.: ил.

5. Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.: ил.

6. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : [учеб. пособие] / Клещев Ю.Н. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 189 с.: рис.

7. Козырева Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. - М.: ФКиС, 2003. - 168 с.: ил.

8. Кунянский В.А. Волейбол : практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.

9. Рыцарев В.В. Волейбол : попытка причин. истолкования приемов игры и процесса подгот. волейболистов / В.В. Рыцарев. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 2009. - 399 с.: ил.

10. Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: [б. и.], 2005. - 381 с.: табл.

11. Титова Т.М. Волейбол: Развитие физ. качеств и двигат. навыков

2) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.volley.ru> – официальный сайт ВФВ

2. <http://www.sportbox.ru> – официальный сайт спортивных телеканалов ВГТРК.

3. <http://www.ntvplus.ru> – официальный сайт телекомпании НТВ ПЛЮС

4. <http://www.eurosport.ru> – официальный сайт русскоязычного отделения телеканала «Евроспорт»

5. <http://www.laola1.tv> – официальный медиа-партнер ФИВБ и ЕКВ

6. <http://www.fivb.org> - официальный сайт ФИВБ

3) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая

перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины:

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
5. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
4. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя: организацию условий для проведения лекционных и практических занятий, наличие необходимого технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

| <b>Наименование объектов и средств учебно-методического материально-технического обеспечения</b> | <b>Количество</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Учебная аудитория                                                                                | 1                 |
| Спортивный зал № 230 с 2-мя площадками 18х9 м                                                    | 1                 |
| <b>Технические средства обучения</b>                                                             |                   |
| Компьютер                                                                                        | 1                 |
| Видеоплеер стандарта VHS                                                                         | 1                 |
| Телевизор-видеомонитор                                                                           | 1                 |
| DVD-плеер                                                                                        | 1                 |
| Мультимедийный проектор                                                                          | 1                 |
| Экран                                                                                            | 1                 |

|                                                          |                                |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Фотоаппарат (кинокамера)                                 | 1                              |
| <b>Экранно-звуковые пособия</b>                          |                                |
| Видеозаписи, учебные видеомодули                         | по 1 комплекту                 |
| <b>Учебно-практическое оборудование</b>                  |                                |
| Мячи: волейбольные, набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный) | По кол-ву обучающихся в группе |
| Макеты волейбольной площадки для занятий по тактике      | 2                              |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длина – 2м; 4 м)        | 2-4                            |
| Гантели (вес: от 0,50 до 2.70 кг)                        | По кол-ву обучающихся в группе |
| Резиновые амортизаторы длинные различного сопротивления  | По кол-ву обучающихся в группе |
| Скакалки                                                 | По кол-ву обучающихся в группе |



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.02 Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта»*

*для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*профили: Спортивная подготовка в волейболе*

*очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (3 поток), 6 семестр (1 и 2 потоки).

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                                                                                       | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Написание реферата по теме: Место и значение воспитания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта                                           | 29                                                   | 15                         |
| 2 | Собеседование по разделам:<br>Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта    | 31                                                   | 15                         |
| 3 | Доклад по теме:<br>Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей | 34                                                   | 15                         |
| 4 | Написание реферата по теме:<br>Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта                      | 37                                                   | 15                         |
| 5 | Письменный опрос по темам:<br>Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта                                                     | 40                                                   | 15                         |
| 6 | Посещение занятий                                                                                                                                                                              | В течение семестра                                   | 10                         |
| 7 | <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                                   |                                                      | <b>15</b>                  |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                   |                                                      | <b>100 баллов</b>          |

|   | Виды текущего контроля успеваемости                                                                                                                 | Максимальное кол-во баллов |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Реферат: Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта | 20                         |
| 2 | Письменный опрос: средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта                      | 20                         |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

| Набранные баллы                    | <51                      | 51-60 | 61-67                  | 68-84       | 85-93        | 94-100 |
|------------------------------------|--------------------------|-------|------------------------|-------------|--------------|--------|
| Словесно-цифровое выражение оценки | 2<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, 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      |

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 волейбола**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.02 Воспитание специальной выносливости средствами игровых  
видов спорта»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Спортивная подготовка в волейболе

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.**

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 семестр (3 поток), 6 семестр (1 и 2 потоки).

**2. Цель освоения дисциплины:** обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                      | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                                |                                |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                     | (1 поток) Очная форма обучения                 | (2 поток) Очная форма обучения | (3 поток) Очная форма обучения |
| 1                                                             | 2                                                                                                                  | 3                                              | 4                              | 5                              |
| <b>ПК-1</b>                                                   | <i>ПК.1.2. Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся.</i>                     | 6                                              | 6                              | 5                              |
|                                                               | <i>ПК.1.3. Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями</i> | 6                                              | 6                              | 5                              |

|  |                                                                    |   |   |   |
|--|--------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|  | занимающихся.                                                      |   |   |   |
|  | ПК.1.5. Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки. | 6 | 6 | 5 |

#### 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) |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                      | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта                                                    | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 4                         | 8                      |          |                                               |
| 2 | Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта  | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 6                         | 10                     |          |                                               |
| 3 | Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта                                  | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 6                         | 10                     |          |                                               |
| 4 | Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 6                         | 10                     |          |                                               |
| 5 | Критерии развития скоростно-                                                                                                                                         | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 6                         | 10                     |          |                                               |

|          |                                                                                                                                                          |          |          |          |  |           |           |  |              |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|--|-----------|-----------|--|--------------|
|          | силовых способностей в разных игровых видах спорта                                                                                                       |          |          |          |  |           |           |  |              |
| <b>6</b> | Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта                                                  | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>5</b> |  | <b>6</b>  | <b>10</b> |  |              |
| <b>7</b> | Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>5</b> |  | <b>6</b>  | <b>10</b> |  |              |
|          | <b>Итого часов:</b>                                                                                                                                      |          |          |          |  | <b>40</b> | <b>68</b> |  | <b>Зачет</b> |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физической культуры**

**Кафедра теории и методики футбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ДВ.01.03 Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 физическая культура  
(код и наименование)

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г

Москва – 2019 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики футбола

Протокол № 1 от «28» августа 2019 г.

Составитель:

Лексаков Андрей Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Шагин Никита Игоревич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
ТиМ футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

## 2. Место дисциплины «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта» относится к дисциплинам по выбору вариативной части профессионального цикла и является одной из дисциплин, формирующих умения, знания и навыки, необходимые для бакалавра по направлению подготовки «Физическая культура».

Дисциплина изучается в 5 семестре очной формы обучения. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам футбола виды спорта и др.

Полученные в процессе изучения дисциплины знания могут быть использованы при выполнении выпускной квалификационной работы.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                           | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                      |                      |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|----------------------|
|                  | Наименование                                                                                                     | Очная форма обучения                           | Очная форма обучения | Очная форма обучения |
| 1                | 3                                                                                                                | 5                                              | 6                    | 7                    |
| ПК-1             | Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки                                    | 6                                              | 6                    | 5                    |
| ПК.1.2           | Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся                                   | 6                                              | 6                    | 5                    |
| ПК.1.3.          | Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся |                                                |                      |                      |
| ПК.1.5.          | Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки                                                        |                                                |                      |                      |

**4. Структура и содержание дисциплины «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта»**  
**4.1 Очное обучение**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, аудиторных занятий – 40 часов, самостоятельная работа студентов – 68 часов.

| № | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                                                                           | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                          |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                      | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия общего типа                                                                                                     | Занятия спортивного типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта                                                    | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 4                        | 8                      |          |                                               |
| 2 | Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта  | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 6                        | 12                     |          |                                               |
| 3 | Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта                                  | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 6                        | 12                     |          |                                               |
| 4 | Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 8                        | 10                     |          |                                               |
| 5 | Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта                                                                                       | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 4                        | 6                      |          |                                               |

|   |                                                                                                                                                          |   |   |   |  |           |           |  |              |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------|-----------|--|--------------|
| 6 | Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта                                                  | 6 | 6 | 5 |  | 6         | 12        |  |              |
| 7 | Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта | 6 | 6 | 5 |  | 6         | 8         |  |              |
|   | <b>Итого часов: 108</b>                                                                                                                                  |   |   |   |  | <b>40</b> | <b>68</b> |  | <b>Зачет</b> |

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

### **Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу**

- 1. Укажите место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта*
- 2. Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта*
- 3. Характеристика скоростных качеств в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта*

4. *Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.*
5. *Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта*
6. *Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей*
7. *Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта*
8. *Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта*
9. *Средства, методы и режимы работы при развитии собственно силовых качеств в разных игровых видах спорта.*
10. *Скоростные и скоростно-силовые способности и формы их проявления в соревновательной деятельности.*
11. *Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта*

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) основная литература:**

1. Теория и методика футбола: учебник /под общ. Ред. В.П. Губа, А.В. Лексаков.-М.: «Спорт», 2015.-568с.
2. Кавадло, Э. Сила без границ. Улучшаем физическую форму без специальных тренажёров / Эл Кавадло. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона, ISBN 978-5-496-01699-5; 2016 г. – 208 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 543 с.

4. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. - М.: издательский центр «Академия», 2011. - 320 с. (сер. «Бакалавриат»).

5. Ремин, В.П. *Возрастные изменения быстроты, мышечной силы и скоростно-силовых качеств* / В.П.Ремин. - М., 2011. - 243 с.

6. Уэйд, П. Тренировки без "железа" и тренажёров. Калистеника / Пол Уэйд. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона; ISBN 978-5-496-01695-7; 2016 г. – 128 с.

**б) дополнительная литература:**

1. Алабин, В.Г. *Многолетняя подготовка легкоатлетов: (на прим. Скоростно-силовых видов)* / В.Г.Алабин. - Минск: Высш. школа, 2013.-350 с.

2. Архиреев, В. Бодибилдинг. Книга-тренер. / В.Архиреев. - Издательство: Эксмо; серия: Книга-тренер, ISBN 978-5-699-58223-5; 2013 г. – 320 с.

3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошакский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0609-7

4. Волков, В.М. *Восстановительный процесс в спорте* / В.М.Волков. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 270 с.

5. Волков, Л.В. *Физические способности детей и подростков* / Л.В.Волков. - Киев, 2013. -136 с.

6. Гаддур, Б. Силовые упражнения без отягощений / Би-Джей Гаддур. - Минск: Попурри, ISBN 978-985-15-2509-2; 2015 г. – 288 с.

7. Гиревой спорт: учебное пособие / Н. Н. Кадиоров, Н. Г. Энгельс, Э. Т. Ахмадуллина. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2011. – 142 с.

8. Годик, М.А. *Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок* / М.А.Годик. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 155 с.

9. Дарден, Э. Силовые упражнения в медленном темпе / Эллингтон Дарден. - Минск: Попурри, ISBN 978-985-15-1486-7; 2012 г. – 160с.
10. Донцов, А. Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки / Александр Донцов. - Издательство: Питер, ISBN 978-5-496-01542-4; 2015 г. – 144 с.
11. *Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М.Зациорский. - М.: Физкультура и спорт. 2012. - 238 с.*
12. Клерк, Р. Бодибилдинг. Силовые упражнения и планы тренировок / Р.Клерк. - Издательство: Белгород, Книжный клуб "Клуб семейного досуга". ISBN 978-5-9910-2976-6; 2014 г. - 288 с.
13. Основы персональной тренировки: - Санкт-Петербург, Олимпийская литература, 2012 г.- 724 с.
14. Перл, Б. Силовые упражнения для мужчин и женщин / Билл Перл. - Минск: Попурри, ISBN 978-985-15-2154-4, 0-936070-24-2; 2014 г. – 432 с.
15. Хэнкин, Д. Тренировки с отягощениями. Сжигаем жир, наращиваем мышцы, увеличиваем силу и выносливость / Дж. Хэнкин. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона, ISBN 978-5-496-01846-3; 2016 г. – 272 с.
16. Цацулин, Павел. Гиревой тренинг. Уникальная методика тренировки с гирями Павла Цацулина / П. Цацулин. - Издательство: Питер, ISBN 978-5-496-01165-5 , 978-0938045694; 2016 г. - 176 с.
17. Шейко, Б. И. Ретроспективный взгляд на методологию увеличения силы. Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Уфа // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат. V Междунар. науч.-практич. конф. Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. - Уфа: УГАТУ, 2011. - С . 163-167.

**в) интернет-ресурсы:**

Сайт РГУФКСМиТ – [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru)

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК –  
[www.moodus.sportedu.ru](http://www.moodus.sportedu.ru)

Онлайн - библиотека по футболу – [www.footballstudy.ru](http://www.footballstudy.ru)

Канал «Футбольная наука» - [www.Youtube.ru](http://www.Youtube.ru)

**г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
5. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукоп.ру» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся,



индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

1) *перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:*

Кабинеты:

- аудиторный класс – 3
- компьютерный класс – 1
- футбольный зал – 1

2) *Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий*

- Видеопроектор -3
- Ноутбук – 3
- Принтер – 3
- Сканер -1
- Копировальный аппарат Canon - 1.
- Стационарный компьютер - 5
- Телевизор - 1

3) *Спортивный инвентарь*

- набивные мячи
- ворота
- фишки
- стойки
- конусы
- барьеры различной высоты
- эспандер
- жгуты
- гантели
- гимнастическая лавочка
- скакалки

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии индивидуальных консультаций в учебной нагрузке по дисциплине (модулю), в том числе при руководстве курсовыми работами

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта для обучающихся института спорта и физической культуры 3 курса, направления подготовки 49.03.01 физическая культура очной формы (м) обучения**

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5,6 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачет.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

|   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                                                                                          | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Написание реферата по теме: Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта                                                     | 22                                                                | 15                         |
| 2 | Собеседование по разделам:<br>Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта | 24                                                                | 5                          |

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

|   |                                                                                                                                                                                                |                              |                   |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------|
| 3 | <i>Доклад по теме:</i><br>Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей | 26                           | 10<br>10<br>10    |
| 4 | <i>Написание реферата по теме:</i><br>Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта                      | 30                           | 15                |
| 5 | <i>Письменный опрос по темам:</i><br>Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта                                                   | 35                           | 5                 |
| 6 | <i>Посещение занятий</i>                                                                                                                                                                       | <i>В течение всего курса</i> | 10                |
| 7 | <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                                   |                              | <b>20</b>         |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                   |                              | <b>100 баллов</b> |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

|   | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>                                                                                                                                             | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | <i>Написание реферата:</i><br>Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта | 15                                |
| 2 | <i>Собеседование по разделам:</i><br>Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта                                                                    | 5                                 |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

| Набранные баллы                    | <51        | 51-60 | 61-67   | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|------------------------------------|------------|-------|---------|-------|-------|--------|
| Словесно-цифровое выражение оценки | Не зачтено |       | Зачтено |       |       |        |

|                         |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Оценка по шкале<br>ECTS | F | E | D | C | B | A |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего  
контроля успеваемости**

|                         |     |       |       |       |       |        |
|-------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|
| Набранные баллы         | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
| Оценка по шкале<br>ECTS | F   | E     | D     | C     | B     | A      |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
 туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики футбола**

**АННОТАЦИЯ  
 К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.01.03 Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта**  
 (шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 физическая культура**  
 (код и наименование)

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 3 зачетных единицы.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 5,6 семестр.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** Цель освоения дисциплины (модуля) «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                           | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                      |                      |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|----------------------|
|                  | Наименование                                                                                                     | Очная форма обучения                           | Очная форма обучения | Очная форма обучения |
| 1                | 3                                                                                                                | 5                                              | 6                    | 7                    |
| ПК-1             | Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки                                    | 6                                              | 6                    | 5                    |
| ПК.1.2           | Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся                                   | 6                                              | 6                    | 5                    |
| ПК.1.3.          | Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся |                                                |                      |                      |
| ПК.1.5.          | Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки                                                        |                                                |                      |                      |

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):** Теория и методика избранного вида спорта (футбол) очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                                                                              | Семестр |         |         | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                       |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                         | 1 поток | 2 поток | 3 поток | базового типаЗанятия                                                                                                    | адресного типаЗанятия | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта                                                       | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 4                     | 8                      |          |                                               |
| 2 | Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта     | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 6                     | 12                     |          |                                               |
| 3 | Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта                                     | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 6                     | 12                     |          |                                               |
| 4 | Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплитуды, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 8                     | 10                     |          |                                               |
| 5 | Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта                                                                                          | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 4                     | 6                      |          |                                               |
| 6 | Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта                                                                 | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 6                     | 12                     |          |                                               |
| 7 | Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки,                                                                                                | 6       | 6       | 5       |                                                                                                                         | 6                     | 8                      |          |                                               |



|  |                                                                                          |                         |  |  |  |           |           |  |              |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--|--|--|-----------|-----------|--|--------------|
|  | их роль в повышении<br>эффективности подготовки<br>спортсменов в игровых видах<br>спорта |                         |  |  |  |           |           |  |              |
|  |                                                                                          | <b>Итого часов: 108</b> |  |  |  | <b>40</b> | <b>68</b> |  | <b>Зачет</b> |