

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



Павлов
Евгений
Александрович
2020.12.24
18:07:57 +03'00'

Гуманитарный институт

Кафедра философии и социологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.О.01 Философия»

Направление подготовки: 49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного института
Протокол № _1_ от «_26_» ____09____2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
философии и социологии
Протокол № _22_ от «_13_» ____06____2019 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:

Швецова Людмила Николаевна – старший преподаватель кафедры
философии и социологии РГУФКСМиТ

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Философия» является: приобретение и овладение студентами знаний о философии, как отрасли гуманитарного знания в системе современных научных представлений о жизнедеятельности человека и общества, формирование навыков саморефлексии и активной жизненной и гражданской позиции.

Дисциплина «Философия» реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Философия» относится к дисциплинам обязательной части ОПОП по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, профилю Спортивная подготовка в избранном виде спорта.

Философия занимает важное место в профессиональной подготовке бакалавров по направлению подготовки «Физическая культура» и профилю «Спортивная подготовка в избранном виде 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 (история России, всеобщая история)», «Психология», «Педагогика».

Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для таких дисциплин: «Педагогика физической культуры и спорта», «Психология физической культуры и спорта», «Научно-методическая деятельность», «Менеджмент физической культуры и спорта», «Спортивная этика».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	3 (2 поток) 4 (1 и 3 поток)		3
УК-1.1.	Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.	3 (2 поток) 4 (1 и 3 поток)		3
УК-1.3.	Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности.	3 (2 поток) 4 (1 и 3 поток)		3
УК-1.6.	Владеет методами аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем			
УК-5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	3 (2 поток) 4 (1 и 3 поток)		3
УК-5.1.	Знает основные категории философии, законы исторического развития, основы межкультурной коммуникации.	3 (2 поток)		3

		4 (1 и 3 потоки)		
УК-5.3.	Умеет вести коммуникацию в мире культурного многообразия и демонстрировать взаимопонимание между обучающимися – представителями различных культур с соблюдением этических и межкультурных норм.	3 (2 поток) 4 (1 и 3 потоки)		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.	3 (2 поток) 4 (1 и 3 потоки)		3

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения:

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Философия как форма духовного освоения мира	3 (2 поток) 4 (1 и 3 потоки)	2	2	6		
2	История философии: античная философия	3 (2 поток) 4	2	4	6		

		(1 и 3 потоки)					
3	Философия средневековья, эпохи Возрождения, Нового времени	3 (2 поток) 4 (1 и 3 потоки)	2	4	6		
4	Философия Просвещения, немецкая и русская философия XIX-XX веков	3 (2 поток) 4 (1 и 3 потоки)		4	6		
5	Диалектика как философское учение	3 (2 поток) 4 (1 и 3 потоки)	2	4	8		
6	Философия общества, человек и его бытие в мире	3 (2 поток) 4 (1 и 3 потоки)	2	4	8		
Итого часов:			10	22	40		зачет

Заочная форма обучения:

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Философия как форма духовного освоения мира	3	2	2	34		

2	Основные проблемы социальной философии	3			34		
Итого часов:			2	2	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).

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).

а) 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. Спиркин А.Г. Философия: Учеб. для бакалавров, студентов вузов: рек. М-вом образования РФ/ А.Г. Спиркин. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2014.

3. Крюков, В. В. Философия [Электронный ресурс] : учеб. / В. В. Крюков .— Новосибирск : Изд-во НГТУ .— 212 с. — ISBN 978-5-7782-2327-1 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/246704>

б)Дополнительная литература:

1. Канке В.А. Философия. Исторический и систематический курс: Учебник. – М., 2011.

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.. 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.

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.

в) 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/>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), 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):

- а) «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- б) Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- в) Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
- г) Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. 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).
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 (модулю) Философия для обучающихся Института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки/ специальности Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной и заочной формы (м) обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Философии и социологии

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр (2 поток), 4 семестр (1 и 3 потоки)
3 семестр заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

Очная форма обучения (2 поток)

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Античная философия»	8 неделя	5
2	Дискуссия по теме «Философия и религия»	11 неделя	15
3	Выступление на семинаре «История философии»	7-12 неделя	10
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Роль философии в жизни человека»	13 неделя	10
7	Написание реферата по теме «Сущность и значение средневековой философии»	14 неделя	15
8	Презентация по теме «Немецкая классическая философия»»	15 неделя	10
9	Эссе на тему «Русская философия XIX-XX века»	16 неделя	5
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<i>Зачёт</i>		20
	ИТОГО		100 баллов

Очная форма обучения (1 и 3 потоки)

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения	Максимальное кол-во баллов

		(в неделях)	
1	Контрольная работа по разделу «Античная философия»	29 неделя	5
2	Дискуссия по теме «Философия и религия»	30 неделя	15
3	Выступление на семинаре «История философии»	31-35 неделя	10
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Роль философии в жизни человека»	36 неделя	10
7	Написание реферата по теме «Сущность и значение средневековой философии»	37 неделя	15
8	Презентация по теме «Немецкая классическая философия»»	38 неделя	10
9	Эссе на тему «Русская философия XIX-XX века»	39 неделя	5
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов

Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Философия французского просвещения»	5
2	Дискуссия по теме «Философия и религия»	15
3	Выступление на семинаре «Проблемы социальной философии»	10
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Немецкая классическая философия»	10
7	Написание реферата по теме «Категорический императив Канта»	15
8	Презентация по теме «Основные законы диалектики и их проявление в спортивно-оздоровительной деятельности»»	10
9	Эссе на тему «Философия В. С. Соловьева»	5
10	Посещение занятий	10
	Зачёт	20
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
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)».

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)»



Гуманитарный институт

Кафедра философии и социологии

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

«Б1.О.01 Философия»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

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

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 3 семестр (2 поток), 4 семестр (1 и 3 потоки), 3 семестр заочная форма обучения

3.Цель освоения дисциплины (модуля): приобретение и овладение студентами знаний о философии, как отрасли гуманитарного знания в системе современных научных представлений о жизнедеятельности человека и общества, формирование навыков саморефлексии и активной жизненной и гражданской позиции.

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	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	3 (2 поток) 4 (1 и 3 потоки)		3
УК-1.1.	Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.	3 (2 поток) 4 (1 и 3 потоки)		3
УК-1.3.	Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности.	3 (2 поток) 4 (1 и 3 потоки)		3

УК-1.6.	Владеет методами аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем			
УК-5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	3 (2 поток) 4 (1 и 3 поток)		3
УК-5.1.	Знает основные категории философии, законы исторического развития, основы межкультурной коммуникации.	3 (2 поток) 4 (1 и 3 поток)		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.	3 (2 поток) 4 (1 и 3 поток)		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.	3 (2 поток) 4 (1 и 3 поток)		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)

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Философия как форма духовного освоения мира	3 (2 поток) 4 (1 и 3 потoki)	2	2	6		
2	История философии: античная философия	3 (2 поток) 4 (1 и 3 потoki)	2	4	6		
3	Философия средневековья, эпохи Возрождения, Нового времени	3 (2 поток) 4 (1 и 3 потoki)	2	4	6		
4	Философия Просвещения, немецкая и русская философия XIX-XX веков	3 (2 поток) 4 (1 и 3 потoki)		4	6		
5	Диалектика как философское учение	3 (2 поток) 4 (1 и 3 потoki)	2	4	8		
6	Философия общества, человек и его бытие в мире	3 (2 поток) 4 (1 и 3 потoki)	2	4	8		
Итого часов:			10	22	40		зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Философия как форма духовного освоения мира	3	2	2	34		
2	Основные проблемы социальной философии	3			34		
Итого часов:			2	2	68		зачет

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 (МОДУЛЯ)

«Б1.О.02 История (история России, всеобщая история)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная / заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного института
Протокол № 1 от «26» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования
(наименование)
Протокол № 23 от «04» июля 2019г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Составители:

Календарова Виктория Владимировна – кандидат исторических наук,
доцент кафедры ИФКСиОО, РГУФКСМиТ
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

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Б1.О.02 История (история России, всеобщая история)» является формирование у обучающихся целостных представлений об основных этапах и содержании всемирной истории и 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 (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовки в избранном виде спорта». Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 (Б1.О).

Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся целостных представлений об основных этапах и содержании всемирной истории и истории России с древнейших времен до наших дней. 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 предшествует 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 (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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение)
1	2	3	4	5
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
УК-1.1.	Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
УК 1.2.	Знает информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации.	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
УК-1.3.	Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности.	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
УК-1.4.	Умеет синтезировать информацию, представленную в различных источниках.	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
УК-1.5.	Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.	1 для потока 2; 2 для потоков	1	

		1 и 3		
УК-1.6.	Владеет методами аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
УК-5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
УК-5.1.	Знает основные категории философии, законы исторического развития, основы межкультурной коммуникации.	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
УК-5.2.	Знает, как воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
УК-5.3.	Умеет вести коммуникацию в мире культурного многообразия и демонстрировать взаимопонимание между обучающимися – представителями различных культур с соблюдением этических и межкультурных норм.	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
УК-5.4.	Умеет воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
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.	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
УК-5.6.	Использует информацию о межкультурном разнообразии общества социально-историческом, этическом и философском контекстах в профессиональной деятельности.	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История как наука. Древнейшая и древняя история. Древневосточные цивилизации.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
2	Античная цивилизация	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
3	Европа в эпоху средневековья. Византийская цивилизация.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
4	Становление древнерусской цивилизации. Московское княжество в XIV – начале XVI вв.	1й семестр для потока 2; 2й семестр	1	2	4		

		для потоков 1,3					
5	Московское царство в XVI –XVII веках. Россия в XVIII веке: традиции и модернизация.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
6	Западная Европа на пороге Нового времени: Возрождение и реформация. Новое время в истории стран Запада.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
7	Индустриальная цивилизация XIX века в странах Западной Европы и в России.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
8	Россия и страны мира на рубеже XIX – XX вв.: эпоха войн и революций.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
9	Страны Запада в XX веке: переход к постиндустриальной цивилизации. Советская цивилизация: становление, развитие и крах (1917-1991).	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	4	4		
10	Россия и страны Запада на рубеже XX – XXI вв.: тенденции	1й семестр для потока	1	2	4		

	развития и проблемы глобализации.	2; 2й семестр для потоков 1,3					
Итого часов: 72			10	22	40		зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История как наука. Древнейшая и древняя история. Древневосточные цивилизации.	1	2	2	7		
2	Античная цивилизация	1			7		
3	Европа в эпоху средневековья. Византийская цивилизация.	1			7		
4	Становление древнерусской цивилизации. Московское княжество в XIV – начале XVI вв.	1			7		
5	Московское царство в XVI –XVII веках. Россия в XVIII веке: традиции и модернизация.	1			7		
6	Западная Европа на пороге Нового времени: Возрождение и реформация. Новое	1			7		

	время в истории стран Запада.						
7	Индустриальная цивилизация XIX века в странах Западной Европы и в России.	1			7		
8	Россия и страны мира на рубеже XIX – XX вв.: эпоха войн и революций.	1			7		
9	Страны Запада в XX веке: переход к постиндустриальной цивилизации. Советская цивилизация: становление, развитие и крах (1917-1991).	1			6		
10	Россия и страны Запада на рубеже XX – XXI вв.: тенденции развития и проблемы глобализации.	1			6		
Итого часов: 72			2	2	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).

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту

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. Периодизация и хронология первобытной истории.
5. Политогенез (образование государств).
6. Цивилизации Древнего мира. Древний Восток.
7. Античная цивилизация.
8. Картина мира древних людей.
9. Христианская Европа и исламский мир в средние века.
10. Феодализм и феодальная раздробленность. Социальная структура средневекового общества.
11. Византийская империя.
12. Культура и искусство в Средние века.
13. Страны Европы в XVI-XVIII вв. Новое время: понятие и периодизация.
14. Реформация и Контрреформация.
15. Абсолютизм в Европе.
16. Развитие культуры в новое время.
17. Страны Европы в XIX веке.
18. Страны Северной Америки в XIX веке.
19. Мировое сообщество в первой половине XX века.
20. Мировое сообщество во второй половине XX века.
21. Происхождение восточных славян. Образование Древнерусского государства.
22. Русь в XII–XV веках: феодальная раздробленность на Руси и ее последствия.
23. Татаро-монгольское нашествие на Русь. Иго и его последствия.
24. Московское государство: Деятельность Ивана Калиты.
25. Объединение русского государства Иван III и Василий III.
26. Эпоха Ивана IV Грозного. Избранная рада и опричнина.
27. Смутное время: социальная катастрофа и время перемен.
28. Царствование Алексея Михайловича. Особенности процесса централизации власти и управления в XVII в. Соборное Уложение 1649 г.
29. Петр I и его реформы. Первые попытки модернизации России.
30. Эпоха просвещенного абсолютизма: реформы Екатерины II.
31. Реформы Александра I.
32. Внешняя политика Российской империи в первой половине XIX века. Отечественная война 1812 года.
33. Движение декабристов и восстание на Сенатской площади. Правление Николая I.
34. Реформы Александра II во второй половине XIX в. и их итоги.
35. Модернизация начала XX века (П.А. Столыпин). Ее необходимость и итоги.
36. Революция 1905–1907 гг. Многопартийность и парламентаризм.
37. Русская культура конца XIX — начала XX в.
38. Первая мировая война и Россия.
39. 1917 год в судьбе России. Феномен большевизма.
40. Мир перед Второй мировой войной.

41. Великая Отечественная война (22 июня 1941 г. — 9 мая 1945 г.).
42. Нюрнбергский процесс и послевоенное устройство мира.
43. Создание международных политических организаций и их история (ООН, ОБСЕ и др.)
44. «Холодная война».
45. Советское общество в середине 50-х — первой половине 60-х гг. XX века. «Оттепель».
46. Консервация и разложение системы (вторая половина 60-х — первая половина 80-х гг. XX века).
47. Разложение политической системы СССР. Межнациональные конфликты.
48. Образование Российской Федерации (политическое и административное устройство).

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

а) 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>

б) 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>

в) 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>

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 – 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. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.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 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 (модулю) «Б1.О.02 История (история России, всеобщая история)» для обучающихся Института спорта и физического воспитания, 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по направленности (профилю) «Спортивная подготовки в избранном виде спорта», очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования

Сроки изучения дисциплины (модуля):

- 1 семестр для очной формы обучения для 2го потока,
- 2 семестр для очной формы обучения для 1го и 3го потока,
- 1 семестр для заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Устное выступление с докладом и/или подготовка презентации по разделам 1-4.	1-я – 3я неделя семинарских занятий	7
2	Письменная контрольная работа по разделам 4-5.	4-я неделя семинарских занятий	10
3	Письменная контрольная работа по разделу 5.	5-я неделя семинарских занятий	10
4	Устное выступление с докладом и/или подготовка презентации по разделам 6-8 .	6-я – 7-я неделя семинарских занятий	7
5	Письменная контрольная (самостоятельная) работа по разделу 8.	8-я неделя семинарских занятий	10
6	Устное выступление с докладом и/или подготовка презентации по разделам 9-10.	9-я- 10-я неделя семинарских занятий	7
7	Защита реферата	11-я неделя	18

		семинарских занятий	
8	Посещение семинарских занятий	в течение семестра	11 (по 1 баллу за 2 академических часа)
9	Зачёт	согласно расписанию	20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
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 (модулям), завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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

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

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



Институт Гуманитарный

**Кафедра истории физической культуры, спорта и Олимпийского
образования**

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Б1.О.02 История (история России, всеобщая история)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: очная / заочная

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.
2. **Семестр освоения дисциплины:** 1 семестр 2019-2020 учебного года для очной формы обучения для потока 2; 2 семестр 2019-2020 учебного года для очной формы обучения для потоков 1 и 3; 1 семестр 2019-2020 учебного года для заочной формы обучения.
3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** сформировать у обучающихся целостные представления об основных этапах и содержании всемирной истории и истории России с древнейших времен до наших дней. Показать на примерах из различных эпох органическую взаимосвязь российской и мировой истории. В этом контексте проанализировать общее и особенное в российской истории, что позволит определить место российской цивилизации во всемирно-историческом процессе.
4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**
 УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
 УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История как наука. Древнейшая и древняя история. Древневосточные цивилизации.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков	1	2	4		

		1,3					
2	Античная цивилизация	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
3	Европа в эпоху средневековья. Византийская цивилизация.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
4	Становление древнерусской цивилизации. Московское княжество в XIV – начале XVI вв.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
5	Московское царство в XVI –XVII веках. Россия в XVIII веке: традиции и модернизация.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
6	Западная Европа на пороге Нового времени: Возрождение и реформация. Новое время в истории стран Запада.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
7	Индустриальная цивилизация XIX века в странах Западной Европы и в России.	1й семестр для потока 2; 2й семестр	1	2	4		

		для потоков 1,3					
8	Россия и страны мира на рубеже XIX – XX вв.: эпоха войн и революций.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
9	Страны Запада в XX веке: переход к постиндустриальной цивилизации. Советская цивилизация: становление, развитие и крах (1917-1991).	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	4	4		
10	Россия и страны Запада на рубеже XX – XXI вв.: тенденции развития и проблемы глобализации.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
Итого часов: 72			10	22	40		зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История как наука. Древнейшая и древняя история. Древневосточные цивилизации.	1	2	2	7		

2	Античная цивилизация	1			7		
3	Европа в эпоху средневековья. Византийская цивилизация.	1			7		
4	Становление древнерусской цивилизации. Московское княжество в XIV – начале XVI вв.	1			7		
5	Московское царство в XVI –XVII веках. Россия в XVIII веке: традиции и модернизация.	1			7		
6	Западная Европа на пороге Нового времени: Возрождение и реформация. Новое время в истории стран Запада.	1			7		
7	Индустриальная цивилизация XIX века в странах Западной Европы и в России.	1			7		
8	Россия и страны мира на рубеже XIX – XX вв.: эпоха войн и революций.	1			7		
9	Страны Запада в XX веке: переход к постиндустриальной цивилизации. Советская цивилизация: становление, развитие и крах (1917-1991).	1			6		
10	Россия и страны Запада на рубеже XX – XXI вв.: тенденции развития и проблемы глобализации.	1			6		
Итого часов: 72			2	2	68		зачет

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 (МОДУЛЯ)

«Б1.О.02 История (история России, всеобщая история)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовки в избранном виде спорта

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная / заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного института
Протокол № 1 от «26» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования
(наименование)
Протокол № 23 от «04» июля 2019г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Составители:

Календарова Виктория Владимировна – кандидат исторических наук,
доцент кафедры ИФКСиОО, РГУФКСМиТ

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

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Б1.О.02 История (история России, всеобщая история)» является формирование у обучающихся целостных представлений об основных этапах и содержании всемирной истории и 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 (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовки в избранном виде спорта». Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 (Б1.О).

Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся целостных представлений об основных этапах и содержании всемирной истории и истории России с древнейших времен до наших дней. 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 предшествует 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 (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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение)
1	2	3	4	5
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
УК-1.1.	Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
УК 1.2.	Знает информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации.	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
УК-1.3.	Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности.	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
УК-1.4.	Умеет синтезировать информацию, представленную в различных источниках.	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
УК-1.5.	Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.	1 для потока 2; 2 для потоков	1	

		1 и 3		
УК-1.6.	Владеет методами аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
УК-5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
УК-5.1.	Знает основные категории философии, законы исторического развития, основы межкультурной коммуникации.	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
УК-5.2.	Знает, как воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
УК-5.3.	Умеет вести коммуникацию в мире культурного многообразия и демонстрировать взаимопонимание между обучающимися – представителями различных культур с соблюдением этических и межкультурных норм.	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
УК-5.4.	Умеет воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
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.	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	
УК-5.6.	Использует информацию о межкультурном разнообразии общества социально-историческом, этическом и философском контекстах в профессиональной деятельности.	1 для потока 2; 2 для потоков 1 и 3	1	

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История как наука. Древнейшая и древняя история. Древневосточные цивилизации.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
2	Античная цивилизация	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
3	Европа в эпоху средневековья. Византийская цивилизация.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
4	Становление древнерусской цивилизации. Московское княжество в XIV – начале XVI вв.	1й семестр для потока 2; 2й семестр	1	2	4		

		для потоков 1,3					
5	Московское царство в XVI –XVII веках. Россия в XVIII веке: традиции и модернизация.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
6	Западная Европа на пороге Нового времени: Возрождение и реформация. Новое время в истории стран Запада.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
7	Индустриальная цивилизация XIX века в странах Западной Европы и в России.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
8	Россия и страны мира на рубеже XIX – XX вв.: эпоха войн и революций.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
9	Страны Запада в XX веке: переход к постиндустриальной цивилизации. Советская цивилизация: становление, развитие и крах (1917-1991).	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	4	4		
10	Россия и страны Запада на рубеже XX – XXI вв.: тенденции	1й семестр для потока	1	2	4		

	развития и проблемы глобализации.	2; 2й семестр для потоков 1,3					
Итого часов: 72			10	22	40		зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История как наука. Древнейшая и древняя история. Древневосточные цивилизации.	1	2	2	7		
2	Античная цивилизация	1			7		
3	Европа в эпоху средневековья. Византийская цивилизация.	1			7		
4	Становление древнерусской цивилизации. Московское княжество в XIV – начале XVI вв.	1			7		
5	Московское царство в XVI –XVII веках. Россия в XVIII веке: традиции и модернизация.	1			7		
6	Западная Европа на пороге Нового времени: Возрождение и реформация. Новое	1			7		

	время в истории стран Запада.						
7	Индустриальная цивилизация XIX века в странах Западной Европы и в России.	1			7		
8	Россия и страны мира на рубеже XIX – XX вв.: эпоха войн и революций.	1			7		
9	Страны Запада в XX веке: переход к постиндустриальной цивилизации. Советская цивилизация: становление, развитие и крах (1917-1991).	1			6		
10	Россия и страны Запада на рубеже XX – XXI вв.: тенденции развития и проблемы глобализации.	1			6		
Итого часов: 72			2	2	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).

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту

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. Периодизация и хронология первобытной истории.
5. Политогенез (образование государств).
6. Цивилизации Древнего мира. Древний Восток.
7. Античная цивилизация.
8. Картина мира древних людей.
9. Христианская Европа и исламский мир в средние века.
10. Феодализм и феодальная раздробленность. Социальная структура средневекового общества.
11. Византийская империя.
12. Культура и искусство в Средние века.
13. Страны Европы в XVI-XVIII вв. Новое время: понятие и периодизация.
14. Реформация и Контрреформация.
15. Абсолютизм в Европе.
16. Развитие культуры в новое время.
17. Страны Европы в XIX веке.
18. Страны Северной Америки в XIX веке.
19. Мировое сообщество в первой половине XX века.
20. Мировое сообщество во второй половине XX века.
21. Происхождение восточных славян. Образование Древнерусского государства.
22. Русь в XII–XV веках: феодальная раздробленность на Руси и ее последствия.
23. Татаро-монгольское нашествие на Русь. Иго и его последствия.
24. Московское государство: Деятельность Ивана Калиты.
25. Объединение русского государства Иван III и Василий III.
26. Эпоха Ивана IV Грозного. Избранная рада и опричнина.
27. Смутное время: социальная катастрофа и время перемен.
28. Царствование Алексея Михайловича. Особенности процесса централизации власти и управления в XVII в. Соборное Уложение 1649 г.
29. Петр I и его реформы. Первые попытки модернизации России.
30. Эпоха просвещенного абсолютизма: реформы Екатерины II.
31. Реформы Александра I.
32. Внешняя политика Российской империи в первой половине XIX века. Отечественная война 1812 года.
33. Движение декабристов и восстание на Сенатской площади. Правление Николая I.
34. Реформы Александра II во второй половине XIX в. и их итоги.
35. Модернизация начала XX века (П.А. Столыпин). Ее необходимость и итоги.
36. Революция 1905–1907 гг. Многопартийность и парламентаризм.
37. Русская культура конца XIX — начала XX в.
38. Первая мировая война и Россия.
39. 1917 год в судьбе России. Феномен большевизма.
40. Мир перед Второй мировой войной.

41. Великая Отечественная война (22 июня 1941 г. — 9 мая 1945 г.).
42. Нюрнбергский процесс и послевоенное устройство мира.
43. Создание международных политических организаций и их история (ООН, ОБСЕ и др.)
44. «Холодная война».
45. Советское общество в середине 50-х — первой половине 60-х гг. XX века. «Оттепель».
46. Консервация и разложение системы (вторая половина 60-х — первая половина 80-х гг. XX века).
47. Разложение политической системы СССР. Межнациональные конфликты.
48. Образование Российской Федерации (политическое и административное устройство).

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

а) 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>

б) 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. Мельянцева, 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>

в) 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>

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 – 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. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.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 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 (модулю) «Б1.О.02 История (история России, всеобщая история)» для обучающихся Института спорта и физического воспитания, 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по направленности (профилю) «Спортивная подготовки в избранном виде спорта», очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования

Сроки изучения дисциплины (модуля):

- 1 семестр для очной формы обучения для 2го потока,
- 2 семестр для очной формы обучения для 1го и 3го потока,
- 1 семестр для заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Устное выступление с докладом и/или подготовка презентации по разделам 1-4.	1-я – 3я неделя семинарских занятий	7
2	Письменная контрольная работа по разделам 4-5.	4-я неделя семинарских занятий	10
3	Письменная контрольная работа по разделу 5.	5-я неделя семинарских занятий	10
4	Устное выступление с докладом и/или подготовка презентации по разделам 6-8 .	6-я – 7-я неделя семинарских занятий	7
5	Письменная контрольная (самостоятельная) работа по разделу 8.	8-я неделя семинарских занятий	10
6	Устное выступление с докладом и/или подготовка презентации по разделам 9-10.	9-я- 10-я неделя семинарских занятий	7
7	Защита реферата	11-я неделя	18

		семинарских занятий	
8	Посещение семинарских занятий	в течение семестра	11 (по 1 баллу за 2 академических часа)
9	Зачёт	согласно расписанию	20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
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 (модулям), завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

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

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

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

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

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



Институт Гуманитарный

**Кафедра истории физической культуры, спорта и Олимпийского
образования**

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Б1.О.02 История (история России, всеобщая история)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: очная / заочная

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.
2. **Семестр освоения дисциплины:** 1 семестр 2019-2020 учебного года для очной формы обучения для потока 2; 2 семестр 2019-2020 учебного года для очной формы обучения для потоков 1 и 3; 1 семестр 2019-2020 учебного года для заочной формы обучения.
3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** сформировать у обучающихся целостные представления об основных этапах и содержании всемирной истории и истории России с древнейших времен до наших дней. Показать на примерах из различных эпох органическую взаимосвязь российской и мировой истории. В этом контексте проанализировать общее и особенное в российской истории, что позволит определить место российской цивилизации во всемирно-историческом процессе.
4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**
 УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
 УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История как наука. Древнейшая и древняя история. Древневосточные цивилизации.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков	1	2	4		

		1,3					
2	Античная цивилизация	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
3	Европа в эпоху средневековья. Византийская цивилизация.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
4	Становление древнерусской цивилизации. Московское княжество в XIV – начале XVI вв.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
5	Московское царство в XVI –XVII веках. Россия в XVIII веке: традиции и модернизация.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
6	Западная Европа на пороге Нового времени: Возрождение и реформация. Новое время в истории стран Запада.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
7	Индустриальная цивилизация XIX века в странах Западной Европы и в России.	1й семестр для потока 2; 2й семестр	1	2	4		

		для потоков 1,3					
8	Россия и страны мира на рубеже XIX – XX вв.: эпоха войн и революций.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
9	Страны Запада в XX веке: переход к постиндустриальной цивилизации. Советская цивилизация: становление, развитие и крах (1917-1991).	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	4	4		
10	Россия и страны Запада на рубеже XX – XXI вв.: тенденции развития и проблемы глобализации.	1й семестр для потока 2; 2й семестр для потоков 1,3	1	2	4		
Итого часов: 72			10	22	40		зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История как наука. Древнейшая и древняя история. Древневосточные	1	2	2	7		

	цивилизации.						
2	Античная цивилизация	1			7		
3	Европа в эпоху средневековья. Византийская цивилизация.	1			7		
4	Становление древнерусской цивилизации. Московское княжество в XIV – начале XVI вв.	1			7		
5	Московское царство в XVI –XVII веках. Россия в XVIII веке: традиции и модернизация.	1			7		
6	Западная Европа на пороге Нового времени: Возрождение и реформация. Новое время в истории стран Запада.	1			7		
7	Индустриальная цивилизация XIX века в странах Западной Европы и в России.	1			7		
8	Россия и страны мира на рубеже XIX – XX вв.: эпоха войн и революций.	1			7		
9	Страны Запада в XX веке: переход к постиндустриальной цивилизации. Советская цивилизация: становление, развитие и крах (1917-1991).	1			6		
10	Россия и страны Запада на рубеже XX – XXI вв.: тенденции развития и проблемы глобализации.	1			6		
Итого часов: 72			2	2	68		зачет

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.0.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018 г.

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

Протокол № 16 от «16» мая 2019 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: Карьёнов Сергей Рудольфович - доцент кафедры Спортивной
медицины РГУФКСМиТ, кандидат педагогических наук,

Рецензент:

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): Б1.0.03

Настоящая дисциплина относится к базовой части профессионального цикла и изучается на 1 курсе, в 1 семестре очного обучения для 2 потока, во 2 семестре очного обучения для 1 и 3 потоков, в 1 семестре заочного обучения.

Учебная дисциплина (модуль) «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 «Математика», «Физика», «Информатика», «Экология», «Валеология», «Анатомия», «Психология» 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», «Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности», «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 (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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение)
1	2	3	4	5
УК-8	<i>способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</i>	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	1	
<i>УК-8.1</i>	<i>Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения.</i>	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	1	
<i>УК-8.2</i>	<i>Умеет оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению.</i>	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	1	
<i>УК-8.3</i>	<i>Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций.</i>	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	1	
<i>УК-8.4</i>	<i>Владеет навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</i>	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	1	

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные положения курса «Безопасность жизнедеятельности»	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	2	2	4		
2	Защита населения в чрезвычайных ситуациях	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)		2	4		
3	Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	2	2	4		
4	Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др.	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)		2	6		
5	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных веществ, производственные аварии, нарушение экологического равновесия	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	2	2	6		
6	Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	2	4	6		
7	Первая доврачебная помощь	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	2	6	6		

8	Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)		2	4		
Итого часов:			10	22	40		зачёт

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные положения курса «Безопасность жизнедеятельности»	1	2		8		
2	Защита населения в чрезвычайных ситуациях	1			10		
3	Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека	1		2	10		
4	Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др.	1			10		
5	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных веществ, производственные аварии, нарушение экологического равновесия	1			10		
6	Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии	1			10		
7	Первая доврачебная помощь	1			6		
8	Обеспечение комфортных условий	1			4		

	для жизни и деятельности человека Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности						
Итого часов:			2	2	68		зачёт

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

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

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

. Перечень 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 аллергиях 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.

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

а) 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], 2013. - 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, 2013. - 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, 2013. - 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 спортооружений. - М., 2013. - 227 с.: ил., табл.**
3. **Соловьев С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики — главные враги здоровья человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2014.**
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», 2014. – 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, 2014. - 415 с.: ил.**

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

1. **Интернет-ресурсы: Агентство МЧС по мониторингу и прогнозированию ЧС / <http://www.ampr.ru>**
2. **Наследухов А.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 5—11 классы. Электронная библиотека наглядных пособий. — М.: Дрофа, 2014.**

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. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Рукоп.т» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
4. Информационно-правовой портал «Гарант». Интернет-версия: 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 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 «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 1 курса, направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», очная и заочная формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр очной для 2 потока, 2 семестр очной для 1 и 3 потоков, 1 семестр заочной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «ЧС природного характера»	10
2	Выступление на семинаре «ЧС социального характера»	10
3	Выступление на семинаре «Первая доврачебная помощь»	10
4	Выступление на семинаре «Защита населения в ЧС»	10
5	Тестирование по теме «Факторы выживания»	10
6	Тестирование по теме «ЧС техногенного характера»	10
7	Написание реферата по предложенной тематике	10
8	Посещение занятий	10
	Зачёт	20
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Тестирование по теме «Факторы выживания»	10
2	Тестирование по теме «ЧС техногенного характера»	10
3	Написание реферата по предложенной тематике	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра Спортивной медицины

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

«Б1.0.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва 2018г.

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

2. Семестры освоения дисциплины: 1 семестр очного обучения для 2 потока, 2 семестр очного обучения для 1 и 3 потоков, 1 семестр заочного обучения.

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 (модулю): «Безопасность жизнедеятельности»

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	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение)
1	2	3	4	5
УК-8	<i>способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных</i>	1 (2 поток), 2 (1 и 3	1	

	ситуаций	потоки)		
УК-8.1	<i>Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения.</i>	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	1	
УК-8.2	<i>Умеет оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению.</i>	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	1	
УК-8.3	<i>Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций.</i>	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	1	
УК-8.4	<i>Владеет навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</i>	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	1	

5.Краткое содержание дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

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	Предмет и основные положения курса «Безопасность жизнедеятельности»	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	2	2	4		
2	Защита населения в чрезвычайных ситуациях	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)		2	4		
3	Факторы выживания, или	1 (2	2	2	4		

	факторы, способствующие сохранению жизни человека	поток), 2 (1 и 3 потоки)					
4	Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др.	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)		2	6		
5	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных веществ, производственные аварии, нарушение экологического равновесия	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	2	2	6		
6	Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	2	4	6		
7	Первая доврачебная помощь	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	2	6	6		
8	Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)		2	4		
Итого часов:			10	22	40		зачёт

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные положения курса «Безопасность	1	2		8		

	жизнедеятельности»						
2	Защита населения в чрезвычайных ситуациях	1			10		
3	Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека	1		2	10		
4	Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др.	1			10		
5	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных веществ, производственные аварии, нарушение экологического равновесия	1			10		
6	Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии	1			10		
7	Первая доврачебная помощь	1			6		
8	Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности	1			4		
Итого часов:			2	2	68		зачёт

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.0.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018 г.

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

Протокол № 16 от «16» мая 2019 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: Карьёнов Сергей Рудольфович - доцент кафедры Спортивной
медицины РГУФКСМиТ, кандидат педагогических наук,

Рецензент:

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): Б1.0.03

Настоящая дисциплина относится к базовой части профессионального цикла и изучается на 1 курсе, в 1 семестре очного обучения для 2 потока, во 2 семестре очного обучения для 1 и 3 потоков, в 1 семестре заочного обучения.

Учебная дисциплина (модуль) «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 «Математика», «Физика», «Информатика», «Экология», «Валеология», «Анатомия», «Психология» 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», «Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности», «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 (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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение)
1	2	3	4	5
УК-8	<i>способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</i>	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	1	
УК-8.1	<i>Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения.</i>	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	1	
УК-8.2	<i>Умеет оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению.</i>	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	1	
УК-8.3	<i>Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций.</i>	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	1	
УК-8.4	<i>Владеет навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</i>	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	1	

. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные положения курса «Безопасность жизнедеятельности»	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	2	2	4		
2	Защита населения в чрезвычайных ситуациях	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)		2	4		
3	Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	2	2	4		
4	Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др.	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)		2	6		
5	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных веществ, производственные аварии, нарушение экологического равновесия	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	2	2	6		
6	Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	2	4	6		
7	Первая доврачебная помощь	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	2	6	6		

8	Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)		2	4		
Итого часов:			10	22	40		зачёт

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные положения курса «Безопасность жизнедеятельности»	1	2		8		
2	Защита населения в чрезвычайных ситуациях	1			10		
3	Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека	1		2	10		
4	Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др.	1			10		
5	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных веществ, производственные аварии, нарушение экологического равновесия	1			10		
6	Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии	1			10		
7	Первая доврачебная помощь	1			6		
8	Обеспечение комфортных условий	1			4		

	для жизни и деятельности человека Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности						
Итого часов:			2	2	68		зачёт

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

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

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

. Перечень 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.

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

а) 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], 2013. - 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, 2013. - 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, 2013. - 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 спортооружений. - М., 2013. - 227 с.: ил., табл.**
3. **Соловьев С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики — главные враги здоровья человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2014.**
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», 2014. – 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, 2014. - 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, 2014.**

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. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопс» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
4. Информационно-правовой портал «Гарант». Интернет-версия: 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 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 «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 1 курса, направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», очная и заочная формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр очной для 2 потока, 2 семестр очной для 1 и 3 потоков, 1 семестр заочной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре «ЧС природного характера»</i>	10
2	<i>Выступление на семинаре «ЧС социального характера»</i>	10
3	<i>Выступление на семинаре «Первая доврачебная помощь»</i>	10
4	<i>Выступление на семинаре Защита населения в ЧС»</i>	10
5	<i>Тестирование по теме «Факторы выживания»</i>	10
6	<i>Тестирование по теме «ЧС техногенного характера»</i>	10
7	<i>Написание реферата по предложенной тематике</i>	10
8	<i>Посещение занятий</i>	10
	<i>Зачёт</i>	20
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
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 (модулям), завершающимся зачетом

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

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



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра Спортивной медицины

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

«Б1.0.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва 2018г.

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

2. Семестры освоения дисциплины: 1 семестр очного обучения для 2 потока, 2 семестр очного обучения для 1 и 3 потоков, 1 семестр заочного обучения.

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 (модулю): «Безопасность жизнедеятельности»

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	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение)
1	2	3	4	5
УК-8	<i>способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных</i>	1 (2 поток), 2 (1 и 3	1	

	ситуаций	потоки)		
УК-8.1	<i>Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения.</i>	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	1	
УК-8.2	<i>Умеет оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению.</i>	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	1	
УК-8.3	<i>Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций.</i>	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	1	
УК-8.4	<i>Владеет навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</i>	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	1	

5.Краткое содержание дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

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	Предмет и основные положения курса «Безопасность жизнедеятельности»	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	2	2	4		
2	Защита населения в чрезвычайных ситуациях	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)		2	4		

3	Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	2	2	4		
4	Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др.	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)		2	6		
5	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных веществ, производственные аварии, нарушение экологического равновесия	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	2	2	6		
6	Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	2	4	6		
7	Первая доврачебная помощь	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)	2	6	6		
8	Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности	1 (2 поток), 2 (1 и 3 потоки)		2	4		
Итого часов:			10	22	40		зачёт

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные положения	1	2		8		

	курса «Безопасность жизнедеятельности»						
2	Защита населения в чрезвычайных ситуациях	1			10		
3	Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека	1		2	10		
4	Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др.	1			10		
5	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных веществ, производственные аварии, нарушение экологического равновесия	1			10		
6	Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии	1			10		
7	Первая доврачебная помощь	1			6		
8	Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности	1			4		
Итого часов:			2	2	68		зачёт

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.04 «Иностранный язык»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора __2019__ г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного Института
Протокол № _1_ от «26_» __сентября__ 2018__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
иностраннных языков и лингвистики
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

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

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

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

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

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

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель:

Комова Елена Викторовна, к.п.н, доцент_кафедры иностранных языков и
лингвистики

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

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) 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.

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

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

Курс дисциплины «Иностранный язык» проводится на первом курсе очного и заочного 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 (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
УК 4	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	1,2	1,2
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
УК-4.2.	Умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке.	1	1
УК-4.3.	Умеет использовать государственный язык Российской Федерации и иностранный язык, как эффективное средство общения.	1	1
УК-4.4.	Владеет одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность.	2	2
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

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

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

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Наш университет	1		2	20		
2.	Спорт в России	1		2	12		
3.	Тест №1	1					
4.	Спорт в Великобритании	2		2	10		
5.	Олимпийские игры	2		2	18		
6.	Тест №2	2					
7.	Домашнее чтение	2			31		
Итого часов: 108ч				8	91	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).

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 XX1, 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.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС www.rucont.ru
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

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_1_курса (1-3 поток) направления подготовки/ специальности_49.03.01 «Физическая культура направленности (профилю)___ Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной, заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: __Иностранных языков и лингвистики__.

Сроки изучения дисциплины (модуля): __1,2 семестр (ы) очная форма обучения

1,2 семестр заочная форма

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 2 семестр	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	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, 10 неделя	15
5	Домашнее чтение	В течение семестра	10
6	Работа на занятиях	В течение семестра	20
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е 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.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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



Институт 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/специальность: **43.03.01 Физическая культура**
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора __2019__ г.

Москва – 2018 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля):**очная и заочная форма обучения**

составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

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

1,2 семестры очное и заочное 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), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
УК 4	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	1,2	1,2
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
УК-4.2.	Умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке.	1	1
УК-4.3.	Умеет использовать государственный язык Российской Федерации и иностранный язык, как эффективное средство общения.	1	1
УК-4.4.	Владеет одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность.	2	2
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

5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

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

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Наш университет	1		2	20		
2.	Спорт в России	1		2	12		
3.	Тест №1	1					
4.	Спорт в Великобритании	2		2	10		
5.	Олимпийские игры	2		2	18		
6.	Тест №2	2					
7.	Домашнее чтение	2			31		
Итого часов: 108ч				8	91	9ч	экзамен

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.04 «Иностранный язык»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора __2019__ г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного Института
Протокол № _1_ от «26_» __сентября__ 2018__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
иностраннных языков и лингвистики
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

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

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

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

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

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

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель:

Комова Елена Викторовна, к.п.н, доцент_кафедры иностранных языков и
лингвистики

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

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) 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.

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

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

Курс дисциплины «Иностранный язык» проводится на первом курсе очного и заочного 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 (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
УК 4	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	1,2	1,2
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
УК-4.2.	Умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке.	1	1
УК-4.3.	Умеет использовать государственный язык Российской Федерации и иностранный язык, как эффективное средство общения.	1	1
УК-4.4.	Владеет одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность.	2	2
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

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

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

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Наш университет	1		2	20		
2.	Спорт в России	1		2	12		
3.	Тест №1	1					
4.	Спорт в Великобритании	2		2	10		
5.	Олимпийские игры	2		2	18		
6.	Тест №2	2					
7.	Домашнее чтение	2			31		
Итого часов: 108ч				8	91	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).

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 XX1, 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](http://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.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС www.rucont.ru
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

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_1_курса (1-3 поток) направления подготовки/ специальности_49.03.01 «Физическая культура направленности (профилю)___ Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной, заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: __Иностранных языков и лингвистики__.

Сроки изучения дисциплины (модуля): __1,2 семестр (ы) очная форма обучения

1,2 семестр заочная форма

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 2 семестр	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	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, 10 неделя	15
5	Домашнее чтение	В течение семестра	10
6	Работа на занятиях	В течение семестра	20
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е 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.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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



Институт 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/специальность: **43.03.01 Физическая культура**
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора __2019__ г.

Москва – 2018 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля):**очная и заочная форма обучения**

составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

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

1,2 семестры очное и заочное 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), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
УК 4	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	1,2	1,2
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
УК-4.2.	Умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке.	1	1
УК-4.3.	Умеет использовать государственный язык Российской Федерации и иностранный язык, как эффективное средство общения.	1	1
УК-4.4.	Владеет одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность.	2	2
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

5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

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

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Наш университет	1		2	20		
2.	Спорт в России	1		2	12		
3.	Тест №1	1					
4.	Спорт в Великобритании	2		2	10		
5.	Олимпийские игры	2		2	18		
6.	Тест №2	2					
7.	Домашнее чтение	2			31		
Итого часов: 108ч				8	91	9ч	экзамен

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.О.05 Физическая культура и спорт»

Направление подготовки:
49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: очная, заочная

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Физическая культура и спорт» утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «27» сентября 2018 г.

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. Медведева.

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 (модулю) «Физическая культура и спорт», 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	Заочная форма обучения
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	2	2
УК-7.1.	Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности	2	2
УК-7.2.	Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря		
УК-7.3.	Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников		
УК-7.4.	Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта		
УК-7.5.	Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений		
УК-7.6.	Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности		
УК-7.7.	Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности		
УК-7.8.	Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений		

УК-7.9.	Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности		
УК-7.10.	Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов		

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема: Физическая культура личности. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2		4		
2	Тема: Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	2	2		4		
3	Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности.	2	2		4		
4	Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2		4		
5	Тема: Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	2		4		
6	Тема: Требования	2		10	32		

	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и подготовка к сдаче норм.						
Итого часов:			10	10	52		зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема: Физическая культура личности. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2		4		
2	Тема: Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	2			4		
3	Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности.	2			4		
4	Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2			4		
5	Тема: Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2			4		
6	Тема: Требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и подготовка к сдаче норм.	2		2	48		
Итого часов:			2	2	68		зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт»

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 (модуля) «Физическая культура и спорт»

Основная литература:

- а) 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.
- б) 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.
- в) 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
- г) 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>
- д) 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 «Рукоонт» ЭБС www.rucont.ru
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»

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.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 – «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»: 2 семестр
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	10
2	Выступление на семинаре на тему: «Роль комплекса ГТО в физическом воспитании студентов»	10
3	Подготовка и заполнение дневника самоконтроля	10
4	Написание и защита реферата по теме «Значение физической культуры и спорта в жизни студентов»	20
5	Контроль нормативов по комплексу ГТО (VI ступень)	30
6	Зачёт	20
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме «Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе»	10
2	Написание реферата по теме «Значение самоконтроля на занятиях физической культуры и спортом»	10
3	Написание реферата по теме «Комплекс ГТО как программная и нормативная основа системы физического воспитания граждан Российской Федерации»	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

«Б1.О.05 Физическая культура и спорт»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 2 семестр очная форма обучения; 2 семестр заочная форма обучения.

3.Цель освоения дисциплины (модуля): формирование физической культуры личности и способности самостоятельного поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Модуль Физическая культура и спорт реализуется на русском языке.

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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	2	2
УК-7.1.	Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;	2	2
УК-7.2.	Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря;		
УК-7.3.	Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников		
УК-7.4.	Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;		
УК-7.5.	Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений.		
УК-7.6.	Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности		
УК-7.7.	Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности;		
УК-7.8.	Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.		
УК-7.9.	Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности		
УК-7.10.	Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.		

5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема: Физическая культура личности. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2		4		
2	Тема: Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	2	2		4		
3	Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности.	2	2		4		
4	Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2		4		
5	Тема: Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	2		4		
6	Тема: Требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и подготовка к сдаче норм.	2		10	32		
Итого часов:			10	10	52		зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема: Физическая культура личности. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2		4		
2	Тема: Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	2			4		
3	Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности.	2			4		
4	Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2			4		
5	Тема: Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2			4		
6	Тема: Требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и подготовка к сдаче норм.	2		2	48		
Итого часов:			2	2	68		зачет

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/специальность:

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование)

Направленность (профиль):

«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного института
Протокол №1 от «26» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения 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

Рецензент:

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

1. Цели освоения дисциплины

Цель предмета ИФК - 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.

История физической культуры относится к числу гуманитарных теоретико-педагогических дисциплин, изучаемых в вузах физической культуры РФ, в том числе и в ГЦОЛИФК. Она составляет важный раздел спортивной науки.

История изучает формы, средства и методы, идеи и теории в области физической культуры и спорта. Она рассматривает физическую культуру и спорт как органичную часть всей человеческой культуры, воспитания, образования и оздоровления людей, подготовки их к трудовой и военной деятельности. История прослеживает эволюцию физической культуры и спорта с древнейших времен до наших дней в различных исторических условиях.

История ФК имеет большое образовательное и воспитательное значение, способствует формированию научного мировоззрения, обогащает событиями и фактами прошлого, воспитывает гуманистическую нравственность, прививает любовь к Родине и уважение ко всем народам мира, каждый из которых вносит свой вклад в становление и развитие ФКиС. Ее изучение укрепляет патриотизм, воспитывает чувство национальной гордости.

Перед историей ФК стоят следующие основные задачи:

- показать с научных позиций становление, состояние и развитие ФКиС в разные периоды существования человеческого общества;
- раскрыть значение, роль и место ФКиС в жизни общества на разных этапах его развития;
- способствовать формированию научного мировоззрения, исторического самосознания и критического мышления;
- прививать любовь к благородной профессии педагога, тренера, организатора и пропагандиста физкультурного движения;
- способствовать повышению общей культуры, расширению умственного кругозора, обогащению знаний в области ФКиС.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина органично связана с отдельными элементами ООП:

- базируется на изучении профессиональных дисциплин (модулей) / прохождении отдельных типов практики: Теория и методика избранного вида спорта и др.,
- является предшествующей освоению профессиональных дисциплин (модулей) / прохождении отдельных типов практики: История, Философия, Педагогика, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, Спортивная дипломатия, Международная олимпийская система и др./

Организационная практика, Преддипломная практика;

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

Курс ИФК включает в себя историю международного спортивного и олимпийского движения, а также историю развития ФКиС в России и зарубежных странах с древнейших времен до настоящего времени. Предваряет и завершает курс «Введение» и «Заключение».

Наибольшее внимание в курсе уделяется истории физической культуры и спорта в России с древнейших времен до наших дней, зарождению отечественного спортивного движения, а также одного из ведущих мест нашей страны в становлении современного олимпийского движения. Значительное внимание уделяется общественным и государственным организациям, занимающихся развитием спорта и физической культуры в нашей стране в настоящее время, итогам выступления сборной СССР и России на Олимпийских играх. Особое внимание в программе уделено отдельным спортсменам, внесшим неоценимый вклад в развитие международного олимпийского и спортивного движения и являющимися лицом нашей страны для всего спортивного мирового сообщества.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	1 и 3 поток Очная форма обучения	2, поток Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-5 <i>Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</i>	Знать: УК-5.2. Знает, как воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах Уметь: УК-5.4. Умеет воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах Владеть: УК-5.6. Использует информацию о межкультурном разнообразии общества социально-историческом, этическом и философском контекстах в профессиональной деятельности	1	2	2
ОПК-6 <i>Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной</i>	Знать: ОПК-6.1. социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; Уметь: ОПК-6.2. использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения	1	2	2

деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; Владеть: ОПК-6.3. Имеет опыт: обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта;			

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, статьи, рецензии, графического моделирования (перевода информации в графическую форму);
- владение основными способами и средствами получения, хранения, переработки информации, в том числе связанными с работой на компьютере и в глобальной информационной сети.

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин гуманитарного, социального и экономического цикла, а также профессионального цикла, курсов по выбору соответствующих циклов, прохождения производственной практики и подготовки к Итоговой Государственной аттестации.

4. Структура и содержание дисциплины «История физической культуры и спорта».

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	Всеобщая история ФКиС	1 (1,3 потоки) 2 (2 поток)	2	8	10		
2	История ФКиС России		2	10	10		
3	История МСиОД		2	8	11		
Итого часов: 72			6	26	31	9	экзамен

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Всеобщая история ФКиС	2	2	2	15		
2	История ФКиС России	2	1	1	20		
3	История МСиОД	2	1	1	20		
Итого часов: 72			4	4	55	9	экзамен

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Курс истории физической культуры состоит из трех основных разделов:

- Всеобщая история физической культуры;
- История физической культуры и спорта в России;
- История международного спортивного и Олимпийского движения.

Темы и краткое содержание.

Введение в предмет.

1. Предмет и задачи курса ИФКиС. Понятие основных дефиниций: история, физическая культура, спорт. Составные части предмета истории ФКиС историография и источниковедение. Использование историей физической культуры и спорта данных гражданской и военной истории, этнографии и археологии, истории педагогики и медицины, истории культуры. Значение истории физической культуры и спорта для формирования научного мировоззрения и всесторонней подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Связь ИФКиС с другими дисциплинами учебного плана РГУФКСМиТ.

2. Методология и источники ИФКиС. Становление и развитие ИФКиС как учебной и научной дисциплины. Диалектико-материалистическая концепция в познании явлений и событий всеобщей истории физической культуры и спорта, истории физической культуры и спорта России, СССР, и Российской Федерации, истории международного спортивного и олимпийского движения. Диалектико-материалистическая методология - есть научно-теоретическая основа истории физической культуры и спорта, позволяющая использовать конкретные методы изучения и исследования предмета: историко-теоретический анализ, обобщение и систематизация исторических материалов, проведение исторической аналогии, сопоставление и сравнение, системный,

структурный и статистический анализ, письменный опрос, интервьюирование, обобщение практики развития физической культуры у народа мира. Периодизация, историография, источники ИФКиС, методы ее изучения. Обзор отечественной и зарубежной историографии, истории физической культуры и спорта.

Раздел 1. Всеобщая история физической культуры и спорта.

Тема 1.1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе.

Основные теории происхождения физической культуры: трудовая, культовая, биологическая. Роль труда, культовых и других обрядов в становлении и развитии общества и его культуры. Охота - важный Фактор возникновения и первоначального развития физической культуры. Появление новых форм трудовой деятельности (скотоводство, земледелие, рыболовство и др.) и их влияние на возникновение физических упражнений и игр. Игры натуралистические, символические и состязательные.

Физическое воспитание в родовом обществе. Его связь с военным делом, трудом, культовыми обрядами и другими сторонами общественной жизни.

Игры и физические упражнения у древних народов Австралии, Европы, Африки, Азии, Америки.

Физическое воспитание в период разложения первобытного общества в различных регионах мира.

Тема 1.2. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.

Исторические условия и особенности развития физической культуры и спорта в странах древнего Востока (Месопотамия, Египет, Ассирия, Вавилон, Персия, Индия, Китай, Япония).

Физическая культура и спорт в Древней Греции. Физические упражнения и игры на Крите и в Микенах. Отражение физических упражнений, игр и состязаний в «Илиаде» и «Одиссее».

Возникновение и развитие спартанской и афинской систем физического воспитания в классический период. Гимнастика и агонистика, их содержание и направленность. Олимпийские игры античного мира, их характеристика. Мифы и легенды о происхождении Игр. Олимпийские праздники и их значение в культурной жизни Древней Греции. Значение исторического опыта древнегреческих Олимпийских игр. Панафинейские, Немейские, Истмийские, Пифийские игры, Гереи.

Вопросы физического воспитания в древнегреческой философии, медицине, литературе и искусстве (Сократ, Гиппократ, Платон, Аристотель, Фидий, Поликлит).

Физическая культура и спорт в Греции в конце классического периода и в период эллинизма. Профессиональный атлетизм. Упадок физического воспитания и запрещение Олимпийских игр.

Физическая культура в Древнем Риме. Физическое воспитание в царский и республиканский периоды Древнего Рима. Основные средства и методы физического воспитания. Физическая подготовка в римской армии. ФКиС в

императорский период. Место физических упражнений в цирковых зрелищах. Состязание и игры в Римской империи. Физическая подготовка в гладиаторских школах. Восстание под руководством Спартака.

Вопросы физического воспитания в трудах римских педагогов, врачей, философов и поэтов.

Основные итоги развития ФКиС в древнем мире. Их влияние на последующее совершенствование ФКиС в обществе.

Тема 1.3. Физическая культура и спорт в средние века. Краткая характеристика средневековья. Особенности развития ФКиС в феодальном обществе Европы.

Период раннего и развитого средневековья. Физические упражнения, игры в быту, трудовой и военной подготовки народных масс. ФКиС горожан.

Стрелковые и фехтовальные братства и их роль в борьбе горожан с феодалами. Отношение церкви к физической культуре в средние века.

Военно-физическая подготовка феодальной знати. Появление рыцарской системы физического воспитания в странах Европы. Ее направленность, организация. Рыцарские турниры.

Период позднего средневековья. Упадок рыцарской системы военно-физической подготовки, возникновение дворянской системы воспитания. Превращение фехтовальных и стрелковых братств в замкнутые аристократические спортивные объединения.

Своеобразие развития физической культуры и спорта в эпоху средневековья народов Азии, Африки, Америки, Океании.

Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения (Леонардо да Винчи, Уильям Гарвей, Андреас Везалий).

Физическое воспитание в трудах и деятельности гуманистов. Школа Витторино де Фельтре. Труд И. Меркуриалиса «Об искусстве гимнастики» и его значение для развития методики физического воспитания и лечебной гимнастики.

Мысли французских гуманистов Ф. Рабле и М. Монтеня о физическом воспитании. Физическое воспитание в педагогическом учении великого славянского педагога Яна Амоса Коменского.

Ранние социалисты-утописты: Т. Мор и Т. Кампанелла о физическом воспитании. Возвращение забытых олимпийских традиций.

Исторический опыт средневековой ФКиС и его влияние на ход их развития в последующие столетия.

Тема 1.4. Физическая культура и спорт в Новое время (XVII – нач. XX в.в.).

Общая характеристика и особенности развития физической культуры и спорта в буржуазном обществе.

Развитие педагогических и идейно-теоретических основ физического воспитания и спорта в Европе. Взгляды на физическое воспитание Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо, И.-Г. Песталоцци, Р. Оуэна, Ш. Фурье, К. Маркса, Ф. Энгельса, Ф. Ницше, Г. Спенсера, Ж. Демени. Возникновение и развитие гимнастических и спортивно-игровых систем в Германии, Швеции, Франции, Чехии, Англии. Их значение для дальнейшего развития организационно-методических основ

гимнастики, спорта и игр.

Спортивно-гимнастическое движение в Западной Европе и Северной Америке в конце XIX и начале XX века. Физические упражнения и игры народов Азии, Африки, Латинской Америки, Океании.

Модернизация старых систем физического воспитания в конце XIX - начале XX века. Развитие теории физического воспитания. Система гимнастики Ж. Демени. Естественный метод Ж. Эбера. Индивидуальные гимнастические системы (Мюллер, Далькроз и др.). Создание Христианского союза молодежи и католических спортивных клубов, организаций «Маккаби», «Скаутов». Их деятельность в области физического воспитания.

Предпринимательские фабрично-заводские спортивные клубы и их сущность. Возникновение и развитие рабочих спортивно-гимнастических организаций в Германии, Болгарии, Франции и других странах. Попытка создания международной спортивно-гимнастической рабочей организации (Гент, 1913 г.).

Рекреационное движение и физическое воспитание в странах Европы, Америки, Австралии. Связь его с развитием инфраструктуры крупных городов, развитием производства, ухудшением экологии и т.д. Физическое воспитание и спорт в колониальных и зависимых странах.

Развитие любительского и профессионального спорта. Создание национальных спортивных союзов и федерации по видам спорта и их деятельность. Физическое воспитание и спорт накануне и в годы первой мировой войны.

Тема 1.5. ФКиС с начала 20-х годов до окончания II МВ.

Итоги первой мировой войны и их влияние на развитие физической культуры и спорта в обществе.

Преобразование физического воспитания и спорта в Германии, Италии, Японии, США, Англии, Франции, Болгарии, Чехословакии и других стран. Введение новых методов физического воспитания (К. Гаульгофер, М. Штрайхер, Н. Бук и др.). Усиление государственного контроля над деятельностью спортивных организаций. Повышение интересов государств к развитию гимнастики, спорта и игр.

Спортивное движение накануне второй мировой войны. Усиление милитаризации и фашизации физического воспитания и спорта. Участие спортсменов в отрядах сопротивления и их борьба против фашизма в годы второй мировой войны.

Тема 1.6. ФКиС в странах мира (вторая половина XX – начало XXI в.в.).

Новая историческая обстановка и ее влияние на развитие ФКиС в послевоенный период. Политическое и экономическое развитие стран мира и его влияние на спортивно-гимнастическое движение. ФКиС в развитых странах запада. Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях США, ФРГ, Великобритании, Франции, Италии, Скандинавских стран, Японии.

Самодеятельное спортивно-гимнастическое движение: Рабочий спорт, «Спорт для всех», Спорт и церковь. Развитие олимпийского спорта в крупнейших странах мира.

ФКиС в развивающихся странах. Распад колониальной системы и начало активного развития спорта в странах Африки, Азии, Латинской Америки. Активное участие развивающихся стран в крупнейших международных соревнованиях и международных спортивных объединениях. Успехи развивающихся стран в Олимпийском движении.

Физическая культура и спорт в бывших социалистических странах (конец 40-х - начало 90-х годов). Создание органов государственного руководства, развитие самостоятельного спортивного движения, использование опыта Советского союза в подготовке кадров, формировании юношеского спорта, развитии научно-методических основ физической культуры и спорта, системы спортивных соревнований и спортивной классификации. Успехи бывших стран социализма в развитии массового спорта и спорта высших результатов.

Основные тенденции развития спорта в крупнейших странах мира в конце XX – начале XXI века.

Раздел 2. История физической культуры и спорта России.

Тема 2.1. Физическая культура и спорт нашей страны с древнейших времен до XVIII века.

Возникновение игр и физических упражнений у древнейших народов Севера и Юга нашей страны.

Физическое воспитание у скифов, славян и в Древнем русском государстве. Роль традиционных физических упражнений и игр в самобытном воспитании подрастающего поколения. Военно-физическая подготовка княжеских дружин.

Отражение физических упражнений и игр в литературных памятниках, летописях, народном эпосе («Поучение чадам своим» Владимира Мономаха, «Слово о полку Игореве», народные былины) и в других эпических произведениях.

Развитие физической культуры как составной части общей культуры в русском централизованном государстве. Усиление дворянской системы воспитания. Физическое воспитание боярских и дворянских детей. Военно-физическая подготовка русского войска. Лыжная рать в русском войске.

Роль народных игр и физических упражнений для развития физических, моральных и волевых качеств русского и других народов России. Популярность на Руси стрельбы из лука, верховой езды, борьбы и кулачного боя, плавания и катания на лодках, ходьбы на лыжах и метания камней.

Отношение церкви и государства к народным физическим упражнениям и играм.

Первые попытки теоретического обоснования физического воспитания для физического развития и укрепления здоровья человека. Вопросы физического воспитания в книге Абу-Али Ибн-Сины (Авиценны) «Книга исцеления», «Канон врачебной науки» и в педагогическом сочинении Епифания Славинецкого «Гражданство обычаев детских».

Тема 2.2. Физическая культура и спорт Российской империи с XVIII до второй половины XIX века.

Подъем экономики, укрепление оборонной мощи, совершенствование государственного аппарата, рост науки, техники, просвещения в эпоху царствования Петра I и его преемников. Влияние петровских реформ на развитие физического воспитания привилегированных классов. Введение физического воспитания в учебные заведения. Создание основ военно-физической подготовки в русской армии и военно-морском флоте (Петр I, А.В. Суворов, Ф.Ф. Ушаков, М.И. Кутузов).

Физическое воспитание и спорт в быту народов Российской Империи. Самобытная форма физических упражнений и игр у народов России, Украины, Белоруссии, Закавказья, Средней Азии, Прибалтики, Финляндии.

Отражение физического воспитания в художественной литературе и изобразительном искусстве.

Спорт и игры в быту дворянства. Открытие в Москве, Петербурге, Одессе и других городах частных школ плавания, гимнастики, фехтования, стрельбы, верховой езды.

Создание в первой половине XIX в. закрытых частных аристократических спортивных клубов. Первые спортивные соревнования для гражданских лиц и военнослужащих.

Создание первых пособий по основам техники, тактики, методики отдельных видов спорта (Б. Фишер, Тевенот, Н.В. Соколов, И.Е. Севербрик). Проникновение в дворянскую среду спортивных игр.

Отражение вопросов физического воспитания в общественной и педагогической мысли (В.Н.Татищев, И.И. Бецкой, Н.И. Новиков, А.Н. Радищев). Вопросы физического воспитания в трудах академиков М.В. Ломоносова, А.П. Протасова и др. русских ученых. В.Г. Белинский и А.И. Герцен о физическом воспитании.

Тема 2.3. Развитие физической культуры и спорта во II половине XIX в.

Экономическое, политическое и культурное развитие Российской Империи и его значение для дальнейшего распространения физической культуры и спорта в стране.

Развитие идейно-теоретических и научных основ системы физического воспитания и спорта. Вопросы физического воспитания в трудах врачей, педагогов и других ученых. Н.Г. Чернышевский и Н.А. Добролюбов о физическом воспитании. Физическое воспитание в научных и педагогических взглядах И.М. Сеченова, И.П. Павлова, К.Д. Ушинского, Е.А. Покровского, Е.А. Дементьева. Учение П.Ф. Лесгафта о физическом образовании и его педагогическая деятельность. Дальнейшее развитие научно-методической мысли в трудах В.В. Гориневского, В.Е. Игнатьева, В.С. Пирусского и других представителей русских ученых и методистов. Прогрессивный характер отечественной науки о физическом воспитании.

Физическая подготовка в учебных заведениях и в армии. Реформы народного образования 60-70-х годов и попытки улучшения физического образования в кадетских корпусах России, в гимназиях, в учительских семинариях, реальных училищах. Трудности внедрения физического воспитания в учебные заведения страны. Попытки российской интеллигенции

расширить внеклассные и внешкольные формы занятий. Создание Общества содействия физическому развитию учащейся молодежи (ОСФРУМ).

Введение в русской армии в конце 50-х – начале 60-х годов обязательных форм физической подготовки. Военная реформа 1874 года и усилия Военного министерства по улучшению военно-физической подготовки солдат и офицеров русской армии. Вклад в разработку методики и теории физической подготовки русской армии генералов М.И. Драгомирова и А.Д. Бутовского.

Исторические предпосылки развития спорта в России. Создание спортивных клубов. Рост демократических сил в спортивно-гимнастическом движении. Любительский, профессиональный спорт, рекреативные формы физической культуры и спорта. Виды спорта, ставшие особенно популярны в России к концу XIX века: борьба, тяжелая атлетика, конькобежный, лыжный, гребной и парусный спорт, стрельба, фехтование, велоспорт, конный спорт, шахматы, шашки. Спорт в российской армии.

Крупнейшие спортивные клубы России. Выход спортсменов России на международную арену. Первые победы в международном спорте. Меценатство и благотворительность в спорте (В.Ф. Краевский, М.О. Кистер, Г.И. Рибопьер, Г.А. Крестовников, С.Т. Морозов и др.).

Создание первых Всероссийских Союзов по видам спорта. Связь их с международными спортивными ассоциациями.

Проникновение олимпийских идей в Россию. Вступление России в международное олимпийское движение. А.Д. Бутовский – первый представитель России в составе МОК. Его вклад в развитие олимпизма в стране.

Тема 2.4. Физическая культура и спорт в России с начала XX века.

Общественное движение и российский спорт. Крупнейшие события в жизни России, влияние их на развитие спорта в стране. Расширение меценатства и благотворительности в спорте (Г.И. Рибопьер, С.К. Белосельский-Белозерский, Л.В. Урусов, Н. Султан Крым Гирей и др.). Усиление внимания государственных и общественных организаций к физическому воспитанию и спорту в учебных заведениях России. Создание системы внешкольных спортивно-гимнастических организаций (отряды «потешных», скауты, «соколы», «маккаби»), развитие студенческого спорта.

Дальнейшее развитие теории и методики физического воспитания и спорта в трудах В.В. Гориневского, В.Е. Игнатьева, А.С. Вирениуса, А.К. Анохина, Н.А. Панина, А.Б. Котова, В. Крамаренко, А. Крассуской и др.

Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Формирование спортивных центров в России. Ведущая роль Москвы, Санкт-Петербурга, Киева и Риги в развитии отечественного спорта. Создание спортивных лиг и союзов. Выдающиеся спортсмены, их победы в международном спорте. Представительство России в Международном Олимпийском Комитете. Первые олимпийские старты российских спортсменов.

Подготовка правительственных и спортивных организаций России к участию в Играх V Олимпиады. Образование Российского олимпийского комитета. Анализ результатов выступления команды России на Играх V

Олимпиады. Поиски новых путей развития спорта в России. Создание Канцелярии Главнаблюдающего за физическим развитием народонаселения России, организация Всероссийских олимпиад и Всероссийских гигиенических выставок, формирование всероссийских союзов и лиг по видам спорта, расширение международных спортивных связей, попытка ввести нормативные основы физической культуры.

Русский спорт в годы первой мировой войны. Участие спортивных организаций в подготовке резервов для фронта, спортивное движение в тылу.

Тема 2.5. Физическая культура и спорт в России: от революционных событий 1917 года до конца 30-х годов.

Состояние спортивно-гимнастического движения в России в период от февраля до октября 1917 г. Победа партии большевиков. Установка правительства на демократизацию школы, улучшение физического воспитания молодежи, развитие массовых форм физической культуры и спорта. Подчинение деятельности физкультурных и спортивных организаций коммунистической идеологии.

Организация физкультурной работы в первые годы Советской власти в центре и на местах. Деятельность в области ФКиС органов Наркомпроса (А.В. Луначарский), Всевобуча (Н.И. Подвойский) и Наркомздрава (Н.А. Семашко). Организация подготовки физкультурных кадров. Роль комсомола – проводника политики партии большевиков в организации физкультурной работы среди молодежи. Образование СССР (1922 г.). Особенности развития ФКиС с начала и до конца 20-х годов. Поиски новых форм и методов физического воспитания. Дискуссии о путях развития новой системы физического воспитания, место в ней спорта. Образование общества «Динамо», спортивного клуба Армии и их роль в развитии спорта. Вступление в Красный Спортивный Интернационал (КСИ). Разрушение старых организационно-методических связей, ликвидация спортивных лиг, клубов, союзов. Причины неучастия советских спортсменов в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Трудности и недостатки в работе физкультурных организаций. Усиление партийного руководства физкультурным движением. Постановление ЦК РКП(б) «О задачах партии в области физической культуры» от 13 июля 1925 г. Введение секционного метода спортивной работы. Всесоюзная спартакиада 1928 года. Постановление ЦК ВКП(б) от 23 сентября 1929 г. «О физкультурном движении». Его роль в формировании дальнейших путей развития советского физкультурного движения.

Основные тенденции развития ФКиС в конце 20-х и начале 30-х годов. Внутренние и внешние причины, влиявшие на развитие физической культуры и спорта. Учреждение Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР и Всесоюзного комитета по делам ФКиС при СНК СССР. Переход на производственный принцип организации самодеятельного физкультурного движения. Создание коллективов физической культуры. Введение комплекса «Готов к труду и обороне СССР», учреждение оборонно-прикладных нормативов и значков. Противоборство двух политических систем в мире и его влияние на развитие физической культуры и спорта.

Установка правительства и партийного руководства на рост спортивного мастерства.

Установление почетного звания «Заслуженный мастер спорта» и его первые обладатели. Введение Единой всесоюзной спортивной классификации. Создание добровольных спортивных обществ (ДСО).

Становление советской школы спорта. Тенденция к развитию спорта высших достижений.

Физическая культура и спорт в союзных республиках. Всесоюзные парады и праздники как одна из форм пропаганды массовой физической культуры и спорта.

Трудности в организации физического воспитания детей, учащейся молодежи, в развитии юношеского спорта. Развитие науки о физическом воспитании и спорте. Основные направления научных исследований. Выдающиеся ученые в области научных знаний. Система спортивной тренировки. Имена выдающихся советских спортсменов. Рекордсмены мира.

Возвращение в международное спортивное движение (парашютный, стрелковый, авиаспорт). Проявление тенденций культа личности Сталина в жизни общества в конце 30-х – начале 40-х годов. Их проявление в деятельности физкультурных организаций. Необоснованные репрессии против руководителей физкультурного движения, спортсменов, педагогов, ученых. Утверждение командно-административной системы и ее влияние на государственные и общественные органы управления физкультурным движением. Состояние физкультурного движения в стране накануне Великой Отечественной войны.

Тема 2.6. Физкультурное движение в годы ВОВ

Перестройка физкультурного движения на военный лад в годы войны. Участие физкультурных организации в работе органов всеобщего военного обучения. Место физической подготовки в программе всеобщего военного обучения. Формы и методы физической подготовки. Создание ОМСБОНа.

Боевые подвиги спортсменов. Работа физкультурных организаций по восстановлению здоровья и боеспособности раненых солдат и офицеров Красной Армии средствами лечебной физической культуры.

Физическое воспитание учащейся молодежи на службе обороны Родины. Организация массовой военно-спортивной работы среди учащихся школ и студентов. Создание добровольного спортивного общества «Трудовые резервы». Спортивно-массовая работа в годы Великой Отечественной войны.

Восстановление системы Всесоюзных первенств по видам спорта. Рост спортивных достижений.

Тема 2.7. Физическая культура и спорт в стране со второй половины 40-х годов до распада СССР.

Окончание второй мировой войны и переход страны к мирной жизни: трудности, связанные с восстановлением народного хозяйства и культуры. Недостатки в организации и проведении физкультурной и спортивной работы в послевоенные годы. Всесоюзные физкультурные парады и их значение в восстановлении физкультурно-спортивного движения в стране.

Содержание постановления ЦК ВКП(б) от 27 декабря 1948 г. о развитии физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов. Изменения в государственных (1953, 1959, 1968, 1986 гг.) и общественных (1957, 1960, 1981, 1987 гг.) формах руководства физкультурным движением. Причины этих изменений.

Руководители физкультурного движения: Н.Н. Романов (1945-1948 и 1950-1962 гг.), А.Н. Аполлонов (1948-1950 гг.), Ю.Д. Машин (1962-1968 гг.), С.П. Павлов (1968-1983 гг.), М.В. Грамов (1983-1988 гг.), Н. Русак (1989-1992 гг.), и характеристика их деятельности.

Спартакиады народов СССР, их роль и место в физкультурном движении. ФКиС в союзных республиках.

Недостатки в работе по комплексу ГТО. Причины утраты его популярности среди народа.

Физическое воспитание подрастающего поколения в послевоенные годы: достижения, трудности, недостатки, проблемы. Проблемы физической культуры и спорта в сельской местности. Подготовка физкультурных кадров в стране: потребности и обеспеченность. Состояние материальной базы физкультурного движения, наличие спортивных сооружений, оборудования, инвентаря. Их количество, качество и коэффициент полезного действия. Развитие спорта для всех (формы, методы, средства).

Дальнейшее развитие науки о физическом воспитании и спорте. Формирование научных школ по основным направлениям спортивной науки. Мысли выдающихся ученых Н.М. Амосова и других о роли и значении использования физических упражнений в целях сохранения и улучшения здоровья человека и его творческого долголетия. Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» (1981 г.). Причины и механизмы, тормозившие развитие массового физкультурного движения в стране: застойные явления в экономической и социально-культурных сферах, «остаточный» принцип финансирования соцкультбыта и недостаточное внимание к этой области общественности. Углубление перекоса между массовостью и мастерством с явным ущербом для первого, ведомственные барьеры в использовании спортивных сооружений, физкультурных кадров. Административно-командные методы управления физкультурным движением.

Международные спортивные связи физкультурных организаций в послевоенные годы. Выход советского спорта на международную спортивную и олимпийскую арену. Вступление физкультурных организаций в международные спортивные объединения. Создание НОК СССР и его признание МОК.

Дебют советских спортсменов на Играх Олимпиад (1952 г.) и Олимпийских зимних играх (1956 г.). Постепенный рост авторитета отечественной школы спорта в международном и олимпийском движении. Анализ выступления советских спортсменов на Олимпийских играх от Хельсинки до Барселоны и от Кортина д'Ампеццо до Альбервиля: успехи, неудачи, трудности.

Распад СССР и образование СНГ (1991 г.), создание объединенной команды независимых государств (ОКНГ). Россия в составе СНГ. Выступление ОКНГ на Олимпийских играх в Барселоне и Альбервилле.

Тема 2.8. Физическая культура и спорт в РФ после распада СССР.

Распад СССР и проблемы развития физической культуры и спорта в России. Ликвидация всесоюзных структур управления физкультурным движением.

Суверенный статус России и преобразование структур управления физической культурой и спортом.

Формирование государственных органов управления и общественных спортивных организаций в РФ.

Создание Олимпийского комитета России (01.12.1989 г.), преобразование Госкомитета СССР по физической культуре и спорту в Комитет содействия олимпийскому движению при правительстве Российской Федерации (18.12.1991 г.), создание Координационного Совета по физической культуре и спорту при правительстве РФ (01.06.1992 г.), Комитета РФ по физической культуре и туризму (30.05.1994 г.).

Укрепление правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта. Принятие «Основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» (27.04.1993 г.).

Совершенствование системы физкультурного образования в России, подготовка спортивного резерва в ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР и др. Возрастание роли всероссийских спортивных федераций по видам спорта, физкультурно-спортивных обществ, профсоюзов и ведомственных физкультурных организаций. Развитие спортивной науки, деятельность Олимпийских академий в РФ.

Поиски новых структур руководства ФКиС. Создание Министерства по ФК, спорту и туризму (08.06.1999 г.), Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму (март 2000 г.), Государственного Комитета РФ по ФКиС (апрель 20002 г.), Совета при президенте РФ по ФКиС (октябрь 2002 г.), Федерального агентства РФ по физической культуре, спорту и туризму при Минздраве и социальной защиты (март 2004 г.), Федерального агентства РФ по физической культуре, спорту (декабрь 2004 г.); Министерства спорта, туризма и молодежной политики (май 2008 г.); Министерства спорта (май 2012 г.); пересмотр и принятие нового Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (декабрь 2007). Развитие олимпийских и не олимпийских видов спорта, спорта инвалидов. Тенденция к развитию профессионального спорта в РФ.

Состояние массового спорта в стране. Спартакиады России, стран СНГ. Поиски новых форм развития «спорта для всех» и спорта высоких достижений.

Принятие Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 год (январь 2006 г.).

Международные спортивные связи РФ. Признание НОК России и российских спортивных федераций со стороны МОК и АМСФ.

Первое выступление спортсменов суверенной России на XVII

Олимпийских зимних играх в Лиллехаммере (1994 г.) и на Играх XXVI Олимпиады в Атланте (1996 г.). Анализ результатов выступления сборных команд на Олимпийских зимних и Паралимпийских зимних играх в Нагано (1988 г.), в Солт-Лейк-Сити (2002 г.), в Турине (2006 г.), в Ванкувере (2010 г.), на XXII Олимпийских зимних Играх (Сочи, 2014 г.). Анализ результатов выступления сборных команд на Играх Олимпиад в Сиднее (2000 г.), Афинах (2004 г.), Пекине (2008 г.), Лондоне (2012 г.), Рио-де-Жанейро (2016 г.)

Подготовка сборных команд РФ к XXIII Олимпийским зимним играм ([Пхёнчхан](#), 2018 г.). Участие спортсменов РФ в других крупнейших международных соревнованиях: первенствах мира, Всемирных военных играх, Всемирных играх по неолимпийским видам спорта, Игах доброй воли и др. Новые формы взаимодействия Министерства спорта, туризма и молодежной политики и Олимпийского Комитета России. Избрание Сочи столицей XXII Олимпийских зимних и XI Паралимпийских зимних Игр.

Раздел 3. История международного спортивного и Олимпийского движения.

Тема 3.1. Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного и олимпийского движения.

Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения в XIX веке. Расширение экономических, политических и культурных связей между странами и их влияние на возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения (МСиОД). Активизация общественного движения в странах мира за улучшение физического воспитания молодежи. Археологические раскопки Олимпии. Развитие спорта и создание первых международных спортивных федераций. Первый международный атлетический (Олимпийский) конгресс. Повестка дня.

Образование международного Олимпийского комитета (МОК), утверждение его Хартии.

Цели и задачи МОК. Пьер де Кубертен (1863-1937 гг.) – инициатор создания МОК и основатель современного олимпийского движения, его жизнь и деятельность. «Ода спорту», ее содержание, отражение в ней гуманистических ценностей олимпизма. Вступление России в Олимпийское движение. Российские единомышленники Пьера де Кубертена. Члены МОК для России – их вклад в развитие олимпийского движения. Игры I-V Олимпиад. Их анализ. Влияние Игр Олимпиад на дальнейшее развитие международного и олимпийского движения, рост спортивных результатов. Олимпийские конгрессы.

Тема 3.2. МСиОД в первой половине XX века.

Международная обстановка и ее влияние на расширение спортивного и олимпийского движения.

Новые международные спортивные объединения. Международный студенческий спорт. Региональные Игры. Чемпионаты мира и Европы. Международное рабочее спортивное движение. Создание Люцернского и

Красного рабочих спортивных интернационалов. Организация и проведение всемирных рабочих спортивных Олимпиад в Германии (1925 г.), Австрии (1931 г.), Бельгии (1937 г.), всемирных рабочих спортивных Игр в Осло и Москве (1928г.). Деятельность МОК и его президентов. Расширение географии олимпийского движения, совершенствование организации и проведения Игр. Хронология Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр первой половины XX века. Протесты против проведения Игр XI Олимпиады в фашистской Германии. Причины отказа СССР от участия в олимпийском движении (1924-1936 гг.). Кризисные явления в олимпийском движении.

Олимпийские конгрессы. Совершенствование методов подготовки атлетов. Повышение уровня спортивно-технических достижений спортсменов. Выдающиеся спортсмены мира первой половины XX века.

Тема 3.3. Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине XX века – начале XXI в.

Историческая обстановка послевоенного периода и ее влияние на международную спортивную жизнь.

Научно-технический прогресс и развитие МСиОД. Дальнейшая интернационализация и демократизация МСиОД. Создание новых международных спортивных организаций: АНОКов (1968 г.), АМСФ (1967 г.), Международного Совета физической культуры и спорта при ЮНЕСКО (1958 г.), Европейского Сопреания министров спорта (1989 г.), Международного Комитета армейского спорта (1991 г.), Международного арбитражного спортивного суда (1998 г.), Всемирного Антидопингового агентства (2000 г.) и др.

Основные изменения в содержании Олимпийской Хартии. Олимпийские конгрессы: X - в Варне (1973 г.), XI – в Баден-Бадене (1981 г.) и XII – в Париже (1994 г.), XIII – в Копенгагене и их значение для развития международного и олимпийского движения по демократическому пути.

Новые крупнейшие международные соревнования: Игры Доброй воли (1986 г.), Игры профессиональной принадлежности (1948 г.), экстремальные игры (1995 г.), Мировые игры по неолимпийским видам спорта (1981 г.), Всемирные Универсиады (1959 г.), Игры религиозной принадлежности (1948 г.), Региональные (1951 г.), Паралимпийские (1960 г. – Рим) и др.

Всемирные научные конгрессы и их роль в развитии спортивной науки. Совершенствование системы подготовки спортсменов, рост мировых и олимпийских достижений в спорте. Имена выдающихся олимпийских и мировых чемпионов.

Роль МСиОД в установлении и укреплении связей между народами мира.

Взаимосвязь МОК с ООН и другими международными организациями. Современный МОК: основные задачи, социальный состав, структура, местонахождение, коммерческая деятельность. Проблемы современного международного спортивного и олимпийского движения и пути их решения.

Президенты МОК, их вклад в развитие олимпизма в мире. Организация и проведение Игр Олимпиад от Лондона (1948 г.) до Рио-де-Жанейро (2016 г.) и Олимпийских зимних Игр от Санкт-Морица (1948г.) до [Пхёнчхана](#) (2018 г.).

Главные итоги более чем 100-летнего пути развития олимпийского движения. Основные проблемы МСиОД. Реформы МОК (1998-2018 гг.).

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «История физической культуры»

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Вопросы к экзамену по курсу «История физической культуры» 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. Пирусский, 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 Олимпийские 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 дисциплины.

а) основная литература:

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учеб. в образоват. учреждениях, реализующих образоват. прогр. высш. проф. образования, проф. подгот. по дисциплине "Ист. физ. культуры и спорта" : рек. федер. гос. бюджет. образоват. учреждением высш. проф. образования "Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена" / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 392 с.: ил. [209808](#)
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.
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. Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/641192>

б) дополнительная литература:

1. История физической культуры и спорта : антология / Н.Ю. Мельникова [и др.]. - М.: Русь-Олимп, 2010. - 255 с.: ил. [187987](#)
2. История физической культуры и спорта : антология. Кн. 2. - М.: Русь-Олимп, 2011. - 319 с.: ил. [193306](#)

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

1. Официальный сайт кафедры ИФКСиОО <http://history.sportedu.ru>
2. Официальный сайт МОК www.ioc.org

3. Официальный сайт ОКР <http://www.olympic.ru/>
4. Официальный сайт ЦОА <http://coa.sportedu.ru/>
5. Официальный сайт Минспорта РФ
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 (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:*

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - lib.sportedu.ru
- БМСИ (Библиотека международной спортивной информации) - электронная библиотека по спортивной тематике - bmsi.ru
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - elibrary.ru
- Электронно-библиотечная система IPRbooks - www.iprbookshop.ru
- Электронно-библиотечная система Znanium.com - znanium.com
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - school-collection.edu.ru
- Российская государственная библиотека - www.rsl.ru
- Library.ru - информационно-справочный портал - www.library.ru
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
- Федеральный портал "Российское образование" - www.edu.ru
- Центр Олимпийских исследований Международного олимпийского комитета - www.olympic.org/olympic-studies-centre
- «Health Research Premium Collection» компании ProQuest www.proquest.com
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «История физической культуры».

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.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «История физической культуры» для обучающихся института спорта и физического воспитания направления «Физическая культура» (1, 2, 3 потоки) профили «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной форм обучения

І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра Истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования

Преподаватель: Леонтьева Н.С., Леонтьева Л.С., Никифорова А.Ю., Самойлова Е.А.

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр для очной формы обучения (1 и 3 поток), 2 семестр очной формы обучения (2 поток), 2 семестр для заочной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации *Экзамен*.

ІІ. 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 Всеобщая История ФКиС	4	6
2.	Контрольная работа 2 История ФКиС СССР и РФ	7	6
3.	Контрольная работа 3 История МСиОД	10	6
4.	Тест	12	25
5.	Опрос 1 Всеобщая История ФКиС	3	2
6.	Опрос 2 История ФКиС СССР и РФ	6	2
7.	Опрос 3 История МСиОД	9	2
8.	Доклад, презентация	4-12	6
9.	Реферат	6-11	10
10.	Таблицы	3-12	15
11.	Экзамен	12	20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1.	Доклад, презентация	6
2.	Реферат	10
3.	Таблицы	15

ІІІ. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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)»



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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

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

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): *1 семестр (1, 3 потоки), 2 семестр (2 поток) очная форма обучения; 2 семестр заочная форма обучения.*

3.Цель освоения дисциплины (модуля): 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.

Модуль История физической культуры и спорта 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	1 и 3 поток Очная форма обучения	2, поток Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-5 <i>Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</i>	Знать: УК-5.2. Знает, как воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах Уметь: УК-5.4. Умеет воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах Владеть: УК-5.6. Использует информацию о межкультурном разнообразии общества социально-историческом, этическом и философском контекстах в профессиональной деятельности	1	2	2
ОПК-6 <i>Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</i>	Знать: ОПК-6.1. социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; Уметь: ОПК-6.2. 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; Владеть: ОПК-6.3. Имеет опыт: обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта;	1	2	2

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

очная форма обучения

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

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Всеобщая история ФКиС	2	2	2	15		
2	История ФКиС России	2	1	1	20		
3	История МСиОД	2	1	1	20		
Итого часов: 72			4	4	55	9	экзамен

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра 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)

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

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019г.

Москва – 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «27» сентября 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
анатомии и биологической антропологии
(наименование)
Протокол № 1 от «27» августа 2019 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** профиль «**Спортивная подготовка в избранном виде спорта**».

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)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма	Заочная форма
	наименование			

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			
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; - анатомо-морфологические особенности, физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - анатомо-физиологические, биохимические и биомеханические основы развития физических качеств;	1		1
ОПК-2	Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	2		2
ОПК-2.1	Знает: - критерии спортивного отбора (анатомо-физиологические, биомеханические и др.);	2		2
ОПК-2.2	Умеет: - определять показатели физического развития человека;	2		2
ОПК-2.3	Имеет опыт: - проведения антропометрических измерений для оценки физического развития;	2		2
ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	2		2
ОПК-9.1	Знает: - методы измерения и оценки физического развития, двигательных качеств занимающихся;	2		2
ОПК-9.2	Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития;	2		2

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **6 зачетных единиц, 216 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 промежуточ ной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I семестр							
Часть I. Человек как часть живой природы							
Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы		I		4	3		
1.1.	Уровни организации живой материи. Разнообразие форм живой природы	1			1		
1.2.	Клеточный уровень организации живой материи	1		2			
1.3.	Тканевый уровень организации живой материи	1		2	2		
Раздел 2. Биология развития		I		4	4		
2.1.	Размножение организмов и эмбриональное развитие	1		2	2		
2.2.	Эмбриогенез человека	1		2	2		
Часть II. Общетеоретические основы функциональной анатомии							
Раздел 3. Анатомо- физиологические особенности аппарата движения человека		I	12	22	34		
3.1	Введение в функциональную анатомию	1	2				
3.2	Скелет человека. Его строение и функции	1	2				

3.3.	Кости черепа	1		2	2		
3.4.	Кости позвоночного столба и грудной клетки	1		2	2		
3.5.	Кости верхней конечности	1		2	2		
3.6.	Кости нижней конечности	1		2	2		
3.7.	Соединения костей. Классификация соединений. Классификация суставов	1	2				
3.8.	Соединения черепа	1		2	2		
3.9.	Соединения позвоночного столба и грудной клетки	1		2	4		
3.10.	Строение и функции суставов верхней конечности человека	1	2		4		
3.11.	Соединения костей нижней конечности человека	1	2		4		
3.12.	Анатомические и физиологические особенности мышечной ткани	1	2				
3.13.	Физиология нервно-мышечного аппарата	1		2			
3.14.	Мышцы шеи и головы	1		2			
3.15.	Мышцы туловища	1		2	2		
3.16.	Функции мышц верхней конечности	1		2	4		
3.17.	Функции мышц нижней конечности	1		2	4		
3.18.	Морфокинезиологический анализ работы конечностей	1			2		
Раздел 4. Динамическая анатомия		I	2	4	10		
4.1.	Динамическая анатомия положений и движений тела человека	1	2		2		
4.2.	Динамическая анатомия циклических и	1		2			

	ациклических движений тела						
4.3.	Динамическая анатомия вращательных движений тела	1		2			
4.4.	Смещаемость внутренних органов человека при изменении положений тела в пространстве	1			2		
4.5.	Анатомический анализ положений и движений тела человека.	1			6		
Итого часов 1 семестр:			14	34	51	9	
Форма промежуточной аттестации							Экзамен
II СЕМЕСТР							
Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека		II	6	16	26		
5.1.	Внутренние органы	2	2		2		
5.1.1.	Пищеварительная система	2	2	4	2		
5.1.2.	Дыхательная система	2		2	2		
5.1.3.	Мочевые органы	2		2	2		
5.1.4.	Половые органы	2		2	2		
5.2.	Сердечно-сосудистая система	2	2		2		
5.2.1.	Строение сердца и его работа	2		2	4		
5.2.2.	Сосуды большого круга кровообращения	2		2	4		
5.2.3.	Лимфатическая система и органы иммуногенеза	2		2			
5.2.4.	Возрастные изменения органов сердечно-сосудистой системы	2			6		
Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью		II	4	22	25		

человека							
6.1.	Эндокринная система	2		2	2		
6.2.	Нервная система	2	2		2		
6.2.1.	Центральная нервная система (ЦНС)	2		8	4		
6.2.2.	Проводящие пути центральной нервной системы	2	2	2	2		
6.2.3.	Периферическая нервная система	2		4	2		
6.2.4.	Вегетативная нервная система	2		4	2		
6.2.5.	Возрастные изменения центральной нервной системы	2			2		
6.3.	Органы чувств – сенсорные системы	2	2		2		
6.3.1.	Зрительная, слуховая и вестибулярная сенсорные системы	2		2	2		
6.3.2.	Возрастные изменения органов чувств	2			5		
Итого часов 2 семестр:			10	38	51		
Форма промежуточной аттестации						9	Экзамен
Итого часов:			24	72	102	18	

Заочная форма обучения

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

Установочная сессия	I					
Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы.	1			10		
Раздел 2. Биология развития						
I семестр						
Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека	1	2	4	50		
Раздел 4. Динамическая анатомия	1		2	31		
Форма промежуточной аттестации	1				9	Экзамен
Итого часов 1 семестр:		2	6	91	9	
II-й семестр						
Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека	II	2	6	47		
Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека	II		4	40		
Форма промежуточной аттестации					9	Экзамен
Итого часов 2 семестр:		2	10	87	9	
Итого часов:		4	16	178	18	

Разделы и темы, их краткое содержание

Часть I. Человек как часть живой природы.

Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы

Раздел 2. Биология развития

Часть II. Общетеоретические основы функциональной анатомии.

Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека.

Раздел 4. Динамическая анатомия

Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека.

Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека.

I семестр

Часть I. Человек как часть живой природы

Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы

1.1 Уровни организации живой материи. Разнообразие форм живой природы

Самостоятельная работа – 1 час

Сущность и субстрат жизни. Отличие живой материи от неживой. Свойства живого. Живые открытые системы. Понятие гомеостаза и энтропии. Уровни организации живой материи: молекулярный, клеточный, тканевый, организменный, популяционный, биогеоценотический и биосферный. Единство принципа строения живых систем. Два типа строения клеток – прокариоты и ядерные клетки. Глобальное филогенетическое древо: археи, бактерии, эукариоты. Вирусы как неклеточная форма жизни.

Студенты готовятся к микрозачету по теме «Уровни организации живой природы»: работают с учебником, составляют конспект.

1.2 Клеточный уровень организации живой материи

Практическое занятие – 2 часа

Основные положения современной клеточной теории. Эволюция клетки. Структурная организация эукариотической клетки. Поверхностный аппарат, цитоскелет, мембранные органоиды, ядерный аппарат. Строение цитоплазмы. Строение и функциональное значение рибосом и митохондрий. Обеспечение координации всех процессов, происходящих в клетке.

Студенты готовят реферат на тему: «Строение и функции животной клетки и ее органоидов» с рисунком и обозначениями к нему.

1.3 Тканевый уровень организации живой материи

Практические занятия – 2 часа

Определение понятия ткани. Происхождение тканей и их классификация. Особенности системной организации и эволюционной динамики основных типов животных тканей.

Принципы строения эпителиальной, соединительной, мышечной и нервной тканей. Местоположение в организме всех видов тканей.

Органы как совокупность различных по происхождению и строению тканей.

1.Микроскопическое исследование препаратов различных видов эпителиальной ткани

2.Микроскопическое исследование препаратов различных видов соединительной ткани: рыхлой, эндотелиальной, жировой, плотной, хрящевой и костной

3.Микроскопическое исследование препаратов мышечной и нервной тканей

Самостоятельная работа – 2 часа

Раздел 2. Биология развития

Тема 2.1 Размножение организмов и эмбриональное развитие

Практические занятия – 2 часа

Способность к размножению – неотъемлемое свойство живых форм. Классификация способов размножения. Значение полового и вегетативного размножения для сохранения единства вида и его полиморфизма. Механизм оплодотворения. Слияние генетического материала. Набор хромосом в половых клетках. Зигота. Набор хромосом у зиготы. Многократные деления. Этапы эмбриогенеза. Характеристика этапа дробления яйца, гаструляции и органогенеза. Понятия: «морула», «бластоцель», «бластула», «бластопор», «инвагинация», «трехслойная зародышевая структура», «эктодерма», «мезодерма», «энтодерма».

Самостоятельная работа – 2 часа

Зарисовать и описать этапы деления соматических клеток.

Зарисовать и описать этапы деления половых клеток.

Тема 2.2 Эмбриогенез человека

Практические занятия – 2 часа

Филогенез размножения типа Позвоночных. Наружное и внутреннее оплодотворение в связи со средой обитания. Строение яйца амниот. Функции скорлупы, хориона, амниона и амниотической жидкости, желточного мешка и

аллантаиса. Плацентарные животные. Связь онтогенеза и филогенеза – биогенетический закон Геккеля. Особенности эмбриогенеза высших млекопитающих и человека. Эмбриогенез человека. Пронуклеусы. Морула. Бластоциста. Имплантация. Образование и функции ворсинок трофобласта. Внутренняя клеточная масса и образование амниона и желточного мешка. Образование зародышевого диска. Дифференцировка его клеток на эктодерму и энтодерму. Образование мезодермы. Понятие провизорных органов. Образование плаценты и пуповины. Их функции.

Эмбриональный и фетальный периоды. Дифференцировка клеток, морфогенез. Органогенез. Связь плода с материнским организмом. Гипоталамо-гипофизарно-гонадные взаимосвязи. Особенности формирования мужского и женского плода. Гипоталамус – основной орган, регулирующий вегетативные функции, биологические ритмы организма, половую дифференцировку и половое созревание. Формирование ядер в отделах гипоталамуса.

Самостоятельная работа – 2 часа

Микроскопическое исследование препаратов эмбрионального развития.

Часть II. Общетеоретические основы функциональной анатомии

Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека

Тема 3. Введение в функциональную анатомию

Лекция – 2 часа

Общий план строения человека. Понятия: «орган», «система органов», «аппарат». Основная ткань, образующая орган и выполняющая его функции, и вспомогательные ткани. Опорно-двигательный аппарат: костная система, система соединения костей и мышечная система. Системы органов, обеспечивающие двигательную функцию: пищеварительная, дыхательная и мочевая. Системы органов, управляющие движением человека: нервная система и эндокринная. Неразрывность строения и функции. Анатомическая терминология.

Тема 3.2. Скелет человека. Его строение и функции

Лекция – 2 часа

Понятие о скелете и его функциях. Отделы скелета человека. Функции, выполняемые разными отделами скелета. Кость как составная часть скелета. Строение кости. Костная ткань. Функции остеоцитов, остеобластов и остеокластов. Особенности строения клеточных элементов и межклеточного вещества. Особенности их строения и расположения костной ткани. Надкостница. Рост кости в толщину. Особенности строения трубчатых (длинных, коротких), плоских, смешанных и губчатых (длинных и коротких) костей. Костный мозг и его функциональное значение. Форма костей и ее связь с выполняемой функцией. Химический состав костей.

Возрастные изменения химического состава и механических свойств костей. Развитие кости в онтогенезе. Первичные и вторичные точки окостенения. Понятие об эндесмальном, перихондральном и эндохондральном типах окостенения. Рост костей в длину, синостозирование костей. Внешние и внутренние факторы роста, развития и старения костей. Влияние механических нагрузок на интенсивность роста костей. Функциональные особенности роста кости. Основные закономерности функциональной обусловленности роста и строения костей. Значение нормы реакции в адаптации костей при физических нагрузках.

Тема 3.3. Кости черепа

Практическое занятие – 2 часа

Общая характеристика черепа. Отделы черепа: мозговой и лицевой. Особенности строения костей черепа. Кости мозгового отдела черепа. Непарные кости мозгового отдела: затылочная, клиновидная, лобная, решетчатая. Парные кости мозгового отдела: теменная и височная. Кости лицевого отдела черепа. Парные – верхняя челюсть, скуловая, нёбная, носовая, слезная, нижняя носовая раковина; непарные – сошник, нижняя челюсть, подъязычная кость. Череп как целое. Основание черепа. Возрастные и половые особенности черепа. Проекция частей черепа на наружную поверхность головы.

Самостоятельная работа – 2 часа

Изучить на анатомических препаратах строение костей мозгового и лицевого черепа, знать их проекцию на наружную поверхность головы у натурщика. Ознакомиться с рентгенограммами передней и боковой проекций. Изучить: внутреннюю и наружную поверхности основания черепа; глазницу и ее стенки; возрастные, половые и индивидуальные особенности строения черепа.

Тема 3.4. Кости позвоночного столба и грудной клетки

Практическое занятие – 2 часа

Кости туловища. Отделы туловища: позвоночный столб и грудная клетка. Отделы позвоночного столба. Общий план строения позвонка. Особенности строения шейных, грудных и поясничных позвонков. Строение крестца и копчика. Позвоночный столб как целое. Его опорные и рессорные характеристики. Физиологические изгибы позвоночного столба, их функциональное значение, время образования изгибов и их возможные изменения. Движения позвоночного столба и морфологическая основа этих движений. Патологический изгиб позвоночного столба – сколиоз. Понятие осанки человека. Типы осанок по Николаеву. Методы оценки осанки.

Грудная клетка. Кости, ее образующие. Строение ребер и грудины. Грудная клетка как целое. Форма грудной клетки, ее величина и механизм движения. Возрастные, половые и индивидуальные особенности грудной клетки. Форма грудной клетки как один из конституциональных признаков при оценке телосложения человека.

Самостоятельная работа – 2 часа

Изучить на анатомических препаратах строение костей туловища, проекции основных образований позвоночного столба на поверхность тела человека. Уметь демонстрировать на натурщике движения позвоночного столба.

Знать проекцию костных образований грудной клетки на поверхность тела человека. Уметь демонстрировать движения грудной клетки на натурщике.

Научиться показывать на анатомических препаратах, рентгеновских снимках и на натурщике места основных костных образований позвоночного столба и грудной клетки.

Тема 3.5. Кости верхней конечности

Практическое занятие – 2 часа

Отделы верхней конечности. Функции каждого отдела: пояса верхней конечности и свободной верхней конечности. Кости пояса верхней конечности: лопатка и ключица. Отделы свободной верхней конечности и их кости: плечо (плечевая кость), предплечье (локтевая и лучевая кости) и кисть, которая, в свою очередь, разделяется на запястье (8 костей), пясть (5 костей) и кости пальцев кисти, состоящие из фаланг (14 фаланг).

Местоположение и строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности. Проекция костных образований верхней конечности на поверхность тела человека.

Самостоятельная работа – 2 часа

Изучить на анатомических препаратах строение костей верхней конечности.

Приобрести навыки и умение определять на рентгеновских снимках и на живом человеке топографию основных скелетных образований верхней конечности в связи с выполняемыми функциями. На анатомических препаратах уметь ориентировать каждую кость, определяя ее принадлежность к правой или левой конечности.

Зарисовать кости пояса, свободной верхней конечности и кисти. Сделать обозначения всех образований на этих костях.

Тема 3.6. Кости нижней конечности

Практическое занятие – 2 часа

Пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность. Функции отделов нижней конечности. Пояс нижней конечности – тазовая кость и ее образование из трех костей. Строение подвздошной кости, седалищной кости и лобковой кости. Вертлужная впадина тазовой кости. Таз как целое. Границы тазовой полости. Большой таз и малый таз.

Отделы свободной нижней конечности и их кости: бедро (бедренная кость), голень (большеберцовая и малоберцовая кости), стопа, в которой выделяют предплюсну (7 костей), плюсну (5 костей) и кости пальцев стопы, состоящие из фаланг (14 фаланг).

Строение костей пояса нижней конечности (тазовой кости) и свободной нижней конечности. Проекция скелетных образований нижней конечности на поверхность тела человека.

Самостоятельная работа – 2 часа

Изучить на анатомических препаратах кости нижней конечности: кости таза и кости свободной нижней конечности.

Научиться определять на анатомических препаратах, рентгенограммах и на живом человеке топографию основных костных образований. Уметь ориентировать каждую кость, определяя ее принадлежность к левой или правой конечности.

Зарисовать таз, стопу и каждую кость свободной нижней конечности. Сделать обозначения всех образований на этих рисунках.

Тема 3.7. Соединения костей. Классификация соединений. Классификация суставов

Лекция – 2 часа

Учение о соединениях костей. Соединительная ткань: собственно соединительная, хрящевая и костная. Классификация собственно соединительной ткани. Рыхлая (неоформленная и оформленная) соединительная ткань: клеточные элементы (фиброциты и фибробласты, гистиоциты и др.), межклеточное вещество (волокна – коллагеновые и эластические, основное вещество). Плотная волокнистая соединительная ткань. Хрящевая ткань, разновидности хрящевой ткани, их строение и функциональная характеристика. Классификация соединений костей: синартрозы, симфизы и диартрозы. Синартрозы делятся на синдесмозы (мембраны, связки и швы черепа); синхондрозы (временные и постоянные) и синостозы. Симфизы – это полусуставы. Диартрозы – это прерывные соединения или суставы. Основные элементы сустава (суставные поверхности, покрытые гиалиновым хрящом, суставная капсула, суставная полость. Вспомогательный аппарат, укрепляющий сустав. Добавочные образования суставов (внутрисуставные хрящи, диски, мениски и суставные губы).

Плоскости тела. Оси движения в суставах и их расположение относительно плоскостей тела. Движение вокруг осей (сгибание-разгибание, приведение-отведение, супинация-пронация, циркумдукция). Закономерности

расположения связок (направляющие и удерживающие). Ограничения в подвижности суставов. Тугие суставы (амфиартрозы). Классификация суставов по: сложности (простой, сложный, комплексный и комбинированный), форме суставных поверхностей (цилиндрический, блоковидный; эллипсовидный, мыщелковый, седловидный; шаровидный и плоский) и количеству осей вращения (одно-, двух- и многоосные суставы).

Изменения в соединениях костей под действием средовых факторов. Адаптация соединений костей к физическим нагрузкам. Факторы, обуславливающие подвижность в соединениях костей. Изменения компонентов сустава у спортсменов: суставных поверхностей, суставной капсулы, суставной полости. Подвижность в суставах у спортсменов разных видов спорта. Возрастные изменения в разных видах соединений. Влияние на эти изменения факторов среды.

Тема 3.8. Соединения черепа

Практическое занятие — 2 часа

Классификация соединений костей мозгового и лицевого черепа. Швы черепа. Зубчатые, чешуйчатые швы и прямые плоские швы. Суставы (височно-нижнечелюстные) черепа. Движения в соединениях костей черепа.

Изучить соединения костей черепа. Определить, между какими костями расположены швы: венечный, сагиттальный, лямбдовидный и чешуйчатый. Височно-нижнечелюстной сустав, особенности его строения и движения. Движения в суставе: вверх-вниз, вперед-назад, вправо-влево.

Возрастные изменения черепа. Шесть родничков у новорожденных. Функциональное значение родничков. Поэтапное зарастание родничков и формирование швов черепа. Объем головного мозга новорожденного – 350-375 см³. Поэтапное увеличение полости мозгового отдела и отдельных его частей. Соотношение мозгового и лицевого отделов черепа. Формирование половых особенностей. Швы черепа. Инволютивные изменения.

Самостоятельная работа — 2 часа

Выучить все соединения костей черепа. Сделать рисунки швов мозгового черепа.

Тема 3.9. Соединения позвоночного столба и грудной клетки

Практическое занятие – 2 часа

Соединения позвонков: соединения тел, дуг и отростков позвонков. Межпозвоночные диски и их строение. Межпозвоночные суставы. Связочный аппарат позвоночного столба. Соединение позвоночного столба с черепом (атлантозатылочный сустав). Соединение крестца с копчиком (крестцово-копчиковый сустав). Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование. Функции позвоночного столба.

Соединения грудной клетки: рёбер с грудиной и позвоночным столбом. Механизм движения рёбер. Образование рёберной дуги. Различные формы грудной клетки у представителей разных типов конституции и разных видов спорта. Функции грудной клетки. Движения позвоночного столба.

Возрастные изменения позвоночного столба. Позвоночный столб в виде дуги у новорожденных. Формирование изгибов: в 3-4 месяца – шейный лордоз, в 4-6 месяцев – грудной кифоз, в 9-12 месяцев – поясничный кифоз. В 5-6 лет – заметны изгибы. Окончательное формирование – к юношескому периоду. Сколиозы. Неравномерный рост позвоночного столба. Изменение с возрастом толщины межпозвоночных дисков. Остеопороз.

Возрастные изменения грудной клетки. Конусовидная форма у новорожденных. Соотношение сагиттального и поперечного диаметров. Расположение ребер. Циклы роста грудной клетки. Изменение формы с возрастом. Форма грудной клетки и тип морфологической конституции. Изменение формы в старческом возрасте. Влияние физических нагрузок и форсированного типа дыхания.

Самостоятельная работа – 4 часа

Изучить на препаратах все соединения позвоночного столба и грудной клетки. Знать синдесмозы позвоночного столба, гемиартроз и диартрозы. Соединение первого ребра с грудиной. Соединения передних концов истинных ребер: 2-7 и 8-10 ребер. Соединения задних концов рёбер: особенности образования сустава головки ребра и поперечно-рёберного сустава.

Тема 3.10. Строение и функции суставов верхней конечности человека

Лекция – 2 часа

Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение. Грудино-ключичный и акромиально-ключичный суставы. Оси вращения и движения в этих суставах. Связочный аппарат. Соединение пояса

верхней конечности со свободной верхней конечностью – плечевой сустав; соединение плеча с предплечьем – локтевой сустав (плечелоктевой, плечелучевой и проксимальный лучелоктевой суставы); соединение костей предплечья между собой; соединение предплечья с кистью – лучезапястный сустав; соединения костей кисти между собой. Особенности строения каждого сустава, оси вращения и движения в перечисленных выше суставах. Связки, укрепляющие суставы. Особенности строения суставов кисти, связочный аппарат, твердая основа кисти.

Самостоятельная работа – 4 часа

Сделать таблицу «Описание суставов верхней конечности». В таблицу выписать основные характеристики каждого сустава: название, суставные поверхности, образующие сустав, форма сустава, оси и движение вокруг осей, связочный аппарат, особенности (если они есть).

Тема 3.11. Соединения костей нижней конечности человека

Лекция – 2 часа

Соединения костей пояса и свободной нижней конечности.

Соединение костей пояса нижней конечности: крестцово-подвздошный сустав (тугой сустав – амфиартроз), лобковый симфиз (гемиартроз). Связки крестцово-подвздошного сустава. Таз как целое. Большой и малый таз. Возрастные и половые особенности таза.

Тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, их строение. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движение вокруг этих осей. Особенности строения суставов, дополнительные образования. Соединения костей голени. Межкостная перепонка, синдесмоз дистальных концов костей голени. Особенности строения суставов и связочного аппарата стопы.

Подтаранный, таранно-пяточно-ладьевидный, пяточно-кубовидный, клиноладьевидный суставы; предплюсно-плюсневые и межплюсневые суставы; плюснефаланговые и межфаланговые суставы. Оси вращения и движения стопы. Стопа как единое целое. Продольный и поперечный своды стопы. Связки, укрепляющие своды стопы. Активные и пассивные затяжки сводов стопы. Факторы, способствующие укреплению сводов стопы. Предупреждение плоскостопия.

Возрастные изменения скелета конечностей. Появление точек окостенения в разных отделах. Формирование суставных поверхностей, капсул, связок. Синостозирование костей. Половые различия в форме таза.

Самостоятельная работа – 4 часа

Научиться демонстрировать на анатомических препаратах основные и вспомогательные элементы суставов (суставные поверхности костей, суставные полости, суставные капсулы, связки, а также дополнительное образование в грудино-ключичном суставе). Научиться демонстрировать на натурщике и на себе положение осей вращения в каждом суставе и движения, совершаемые вокруг этих осей. Изучить на влажных анатомических препаратах строение соединений костей пояса и свободной нижней конечности.

Научиться демонстрировать на анатомических препаратах основные и вспомогательные элементы суставов нижней конечности (суставные поверхности костей, суставные полости, суставные капсулы, связки и межкостную перепонку). Научиться демонстрировать на натурщике и на себе положение осей вращения в каждом суставе и движения, возможные вокруг этих осей.

Усвоить понятия: продольный и поперечный своды стопы.

Знать активные и пассивные натяжки сводов стопы, иметь понятие о плоскостопии. Ознакомиться с рентгеноанатомией костей нижней конечности и их соединений. Овладеть показом проекции скелетных образований нижней конечности на поверхность тела человека; демонстрацией движений в суставах нижней конечности на натурщике и на себе.

Составить таблицу «Описание суставов нижней конечности» по схеме, приведенной для верхней конечности.

Тема 3.12. Анатомические и физиологические особенности мышечной ткани

Лекция – 2 часа

Поперечнополосатая мышечная ткань. Мышечное волокно – основной элемент поперечнополосатой скелетной мышечной ткани, его форма и размеры. Строение миофибрилл, трофическая структура, мембранный комплекс (Т-система), опорный (оболочка мышечного волокна – сарколемма, Z- и М-

полоски) и нервный (моторные бляшки, чувствительные элементы), аппараты мышечного волокна.

Саркомер. Протофибриллы, их разновидности и состав. Структурные основы сокращения мышечного волокна. Типы мышечных волокон: красные, белые и переходного типа. Их структурно-функциональная характеристика, значимость разных видов мышечных волокон в практике спорта. Двигательные единицы (большие и малые) и их функции. Рост мышечной массы.

Функции мышц. Различие мышц по форме, по длине и по направлению волокон. Сильные и ловкие мышцы. Связь формы мышц с выполнением функций. Закономерности распределения мышц. Мышца как орган. Строение мышцы, место начала и прикрепления мышц. Эндомизий, перимизий и собственная фасция мышц. Части мышцы. Вспомогательные аппараты мышц и их функциональное значение. Кровоснабжение и иннервация.

Функциональная характеристика мышц: состояние мышц, тонус мышц. Сила мышц и факторы, ее определяющие. Абсолютная, относительная и удельная сила мышц. Величина укорочения. Мышцы одно-, двух-, многосуставные. Парадоксальное действие мышц. Цепь звеньев. Мышцы-антагонисты и синергисты.

Характеристика работы мышц. Преодолевающая, уступающая, удерживающая и баллистическая работа мышц. Направление тяги мышц. Понятие о равнодействующей силе мышц и группы мышц. Разложение равнодействующей силы мышц на ее составляющие. Сложение и вычитание сил мышц. Параллелограмм сил. Пара сил. Момент силы мышц. Законы рычага и работа мышц. Примеры рычагов I, II и III рода в двигательном аппарате человека.

Морфофункциональные изменения мышечных волокон на микро- и ультрамикроскопическом уровне. Перестройка сосудистого русла и моторной иннервации в мышцах. Изменение внешней формы мышц: объема, длины, соотношения мышечной и сухожильной частей. Внутренняя перестройка мышц: изменение направления и расположения мышечных волокон, строения эндомизия и перимизия. Топография силы мышц у спортсменов.

Тема 3.13. Физиология нервно-мышечного аппарата

Практическое занятие – 2 часа

Нервно-мышечный синапс. Нервно-мышечная передача. Передача возбуждения с нерва на мышцу: электрическое, химическое и электрическое (потенциал действия мышечного волокна). Механизм мышечного сокращения. Период активного состояния. Роль кальция как внутриклеточного медиатора для связи «возбуждение-сокращение». Расслабление мышечного волокна. Энергетическое обеспечение мышечной работы. Формы и типы мышечного сокращения. Динамическая, статическая и смешанная формы сокращений. Медленные и быстрые мышечные волокна.

Тема 3.14. Мышцы шеи и головы

Практическое занятие – 2 часа

Морфологические и функциональные характеристики мышц головы. Мимические мышцы, их положение и функции. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях нижней челюсти: поднимании, опускании; в движениях вперед, назад и в стороны. Жевательные мышцы. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах. Функции мышц шеи при различных видах опоры. Топографические образования шеи – сонный и подчелюстной треугольники. Фасции шеи.

Тема 3.15. Мышцы туловища

Практическое занятие – 2 часа

Краткий обзор мышц туловища по областям: мышцы спины, груди, шеи, живота. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления. Функции мышц спины при различных видах опоры. Мышцы, осуществляющие сгибание и разгибание в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. Мышцы живота, их расположение, места фиксации.

Слабо защищенные места брюшной стенки. Фасции живота. Мышцы, участвующие в сгибании, наклонах и скручивании туловища. Мышцы брюшного пресса.

Механизм дыхательных движений вдоха и выдоха.

Диафрагма, ее части (сухожильный центр и мышечные части, отверстия диафрагмы). Расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы. Функции диафрагмы. Мышцы вдоха и выдоха (основные и вспомогательные). Брюшной пресс и его функции. Мышцы, участвующие в образовании брюшного пресса. Натуживание и его значение для стабилизации туловища при выполнении физических упражнений.

Самостоятельная работа – 2 часа

Изучить на планшетах и уметь показывать на живом человеке мимические мышцы и мышцы шеи, прикрепляющиеся к подъязычной кости.

Выучить функциональные группы мышц, участвующих в движении туловища и в дыхании. Научиться демонстрировать проекцию мышц и отдельных мышечных групп при движениях туловища на натурщике. Изучить на муляжах, таблицах и на натурщике дыхательные мышцы. Научиться демонстрировать на натурщике типы дыхания (грудное – реберное, брюшное – диафрагмальное), а также сокращение мышц при натуживании.

Тема 3.16. Функции мышц верхней конечности

Практическое занятие – 2 часа

Движения пояса верхней конечности в грудино-ключичном суставе. Оси вращения и закономерности расположения мышц по отношению к осям вращения. Движение пояса вверх-вниз, вперед-назад и нижним углом лопатки внутрь и наружу. Функциональные мышечные группы, осуществляющие эти движения. Места начала и прикрепления мышц. Изучить мышцы на влажных анатомических препаратах. Краткий обзор мышц свободной верхней конечности по их форме, направлению волокон.

Разобрать функциональные группы мышц, участвующих в движениях плеча в плечевом суставе (в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации); в движениях предплечья в локтевом суставе (сгибание, разгибание, супинация, пронация) и проксимальном и дистальном лучелоктевых суставах (в пронации и супинации); в движениях кисти (в сгибании и разгибании, отведении и приведении). Мышцы, участвующие в движениях пальцев кисти (в сгибании, разгибании, отведении и приведении).

Работа с анатомическими влажными препаратами. Студенты должны разобрать все мышцы на влажных препаратах верхней конечности и затем выучить их самостоятельно и сдать на оценку.

Самостоятельная работа – 4 часа

Изучить на влажных анатомических препаратах мышцы свободной верхней конечности, места их начала и прикрепления, положение относительно осей вращения в суставах. Научиться демонстрировать мышцы на препаратах, на натурщике и на себе. Выучить мышцы и уметь их показывать на муляжах, на анатомическом препарате и на натурщике. Знать функциональные группы мышц, участвующих в движениях пояса верхней конечности и свободной верхней конечности, места их начала и прикрепления, расположение по отношению к осям вращения в суставах. Научиться демонстрировать эти группы мышц на препаратах и при совершении соответствующих движений на натурщике и на себе.

Тема 3.17. Функции мышц нижней конечности

Практическое занятие – 2 часа

Краткий обзор мышц нижней конечности по их форме, направлению волокон, месту положения, начала и прикрепления. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации (в согнутом положении).

Особенности строения голеностопного сустава и движений в нем и в других суставах стопы; оси вращения и движения вокруг каждой оси. Расположение и проекция мышц, идущих с голени на стопу.

Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении. Мышцы, поддерживающие своды стопы. Фасции, межмышечные перегородки. Топографические образования нижней конечности и их функциональное значение. Связки мышц-сгибателей и разгибателей стопы.

Работа с анатомическими влажными препаратами. Студенты должны разобрать все мышцы на влажных препаратах нижней конечности и затем выучить их самостоятельно и сдать на оценку.

Самостоятельная работа – 4 часа

Изучить функциональные группы мышц нижней конечности на натурщике, муляжах, таблицах, анатомическом препарате. Изучить на анатомических препаратах места начала и прикрепления мышц, их положение относительно осей вращения в суставах. Научиться демонстрировать на препаратах, на натурщике и на себе функциональные групп мышц нижней конечности.

Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании бедра, и их проекция на наружную поверхность тела человека; мышцы, участвующие в супинации и пронации бедра, и их проекция на наружную поверхность тела человека; мышцы, участвующие в отведении и приведении бедра, и их проекция на наружную поверхность тела человека.

Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании голени, и их проекция на наружную поверхность тела человека.

Мышцы, участвующие в пронации и супинации голени (в согнутом положении), и их проекция на наружную поверхность тела человека.

Изучить на муляжах, анатомических препаратах и на натурщике: мышцы, участвующие в сгибании и разгибании стопы и пальцев, и их проекция на наружную поверхность тела человека; мышцы, участвующие в приведении и отведении, пронации и супинации стопы, и их проекция на наружную поверхность тела человека; мышцы, обеспечивающие удержание сводов стопы.

Научиться демонстрировать движения стопы на натурщике и на себе.

Тема 3.18. Морфокинезиологический анализ работы конечностей

Самостоятельная работа – 2 часа

Сравнительная характеристика скелета (костей и их соединений) верхней и нижней конечностей.

Основные движения верхней конечности, выполняемые при занятиях физической культурой и спортом: работа двигательного аппарата при

приближении к туловищу предмета; при отталкивании предмета от туловища; при выполнении ударов верхней конечностью; при маховых движениях; при использовании верхней конечности в качестве опоры и при ее локомоторной функции. Специфические особенности развития и расположения мышц верхней конечности. Роль руки как органа труда в процессе становления человека.

Основные движения нижней конечности, выполняемые при занятиях физической культурой и спортом: работа двигательного аппарата при движениях, связанных с опорной, рессорной и локомоторной функциями, нижней конечности. Функциональная характеристика опорно-двигательного аппарата нижней конечности при ударах, при отдалении туловища от места опоры, в специфических положениях (вис на стопах, на согнутых ногах), при отталкивании, при положении шпагат, при приседании и поднимании на носках.

Раздел 4. Динамическая анатомия

Тема 4.1. Динамическая анатомия положений и движений тела человека

Лекция- 2 часа

Определение динамической морфологии, и её связь со смежными науками: с возрастной и конституциональной морфологией, биомеханикой, спортивной морфологией, физиологией и др.

Классификация динамической морфологии. Основные задачи общего и частного разделов динамической морфологии. Краткая история развития анатомических основ учения о движениях. Вклад М.Ф.Иваницкого и его школы в развитие динамической морфологии.

Общая характеристика и классификация движений тела человека. Схема анатомического анализа движений тела человека (М.Ф.Иваницкий). Взаимодействие внутренних и внешних сил в различных движениях. Морфология изучаемого упражнения или движения.

Классификация положений тела. Характеристика положений с позиций законов механики. Действующие силы. Понятие о внешних и внутренних силах, обуславливающих положение тела человека в пространстве.

Центры тяжести отдельных звеньев тела. Понятие общего центра тяжести (ОЦТ) и нахождение его на живом человеке. Площадь опоры. Угол устойчивости. Специфика действий внешних сил при положениях тела с верхней и нижней опорами. Характеристика работы мышц туловища, верхней и нижней конечностей. Особенности функционирования органов систем обеспечения в неестественных положениях тела.

Тема 4.2. Динамическая анатомия циклических и ациклических движений тела

Практическое занятие – 2 часа

Общая характеристика циклических движений. Ходьба как пример сложного, локомоторного, поступательного, циклического движения, связанного с отталкиванием от опорной поверхности. Цикл, периоды и фазы ходьбы. Простой, одиночный и двойной шаги. Внешние и внутренние силы, действующие на тело и отдельные звенья человека при ходьбе. Работа двигательного аппарата в каждую из фаз ходьбы. Особенности работы мышц в одно- и двух- опорные периоды. Перекрестная координация движений рук и ног при ходьбе. Разновидности ходьбы: ходьба пригибным шагом, спортивная ходьба, ходьба с преодолением сопротивления, ходьба вверх и вниз по лестнице, ходьба на пальцах стоп.

Бег. Черты сходства и различия между бегом и ходьбой. Фазы бега, характеристика устойчивости тела и работы двигательного аппарата в отдельные периоды и фазы бега.

Закрепить знания анализа циклических движений. Усвоить циклы, периоды и фазы ходьбы и бега, подробно разобрав отличия и особенности работы мышц в разных видах ходьбы и бега.

Прыжок в длину с места. Основные фазы движений при прыжке. Характеристика внешних и внутренних сил, действующих на организм в каждую из фаз прыжка. Местоположение ОЦТ и кривая его перемещения при прыжке. Положение частей тела и работа двигательного аппарата в каждую из фаз прыжка. Дыхание при прыжке в длину с места. Влияние прыжковых

движений на двигательный аппарат, внутренние органы, координацию движений.

Научиться анализировать по схеме М.Ф. Иваницкого различные ациклические движения по видам спорта.

Тема 4.3. Динамическая анатомия вращательных движений тела

Практическое занятие – 2 часа

Общая характеристика и классификация движений тела человека. Схема анатомического анализа движений тела человека (М.Ф. Иваницкий). Взаимодействие внутренних и внешних сил в различных движениях. Изменение момента инерции тела человека при вращательных движениях. Сальто назад – пример вращательных движений тела человека. Периоды и фазы движения при выполнении сальто назад. Характеристика силы тяжести, силы инерции и силы реакции опоры, а также внутренних сил организма в каждый период и фазу движения. ОЦТ и кривая его перемещения. Положение звеньев тела и работа двигательного аппарата в каждую из фаз движения. Дыхание при выполнении сальто назад. Влияние вращательных движений на организм.

Закрепить теоретические положения, изложенные на лекции и занятиях, посвященных динамической анатомии вращательных движений. Разобрать по схеме М.Ф. Иваницкого отличия в работе двигательного аппарата при выполнении сальто назад и сальто вперед.

Тема 4.4. Смещаемость внутренних органов человека при изменении положений тела в пространстве

Самостоятельная работа — 2 часа

Методы исследования смещаемости внутренних органов. Смещение сердца и изменение его формы и размеров при выполнении виса прогнувшись, стойки на кистях, упора лёжа. Смещаемость диафрагмы при некоторых гимнастических упражнениях (мост, стойка на кистях). Смещаемость желудка, толстой кишки, печени, желчного пузыря, почек и других органов при выполнении физических упражнений, связанных с изменениями положения тела в пространстве.

Проанализировать механизм движений в избранном виде спорта и отметить смещаемость внутренних органов в различных спортивных положениях.

Тема 4.5. Анатомический анализ положений и движений тела человека

Самостоятельная работа – 5 часов

Научиться проводить анатомический анализ положений тела с нижней опорой. Анатомический анализ различных стоек: антропометрическая стойка; военная (напряженная) стойка; стартовое положение пловца на тумбочке; низкий и высокий старты (исходное положение) в легкой атлетике, угол в упоре на брусьях, кольцах, гимнастический мост, вис на прямых руках прогнувшись, вис вниз головой.

Подготовить контрольную работу в соответствии с требованиями динамического анализа избранного вида спорта.

2-й семестр

Раздел 5. Анатомия органов систем обеспечения двигательной деятельности человека

Тема 5.1. Внутренние органы

Лекция – 2 часа

Системы обеспечения движений: внутренние органы (пищеварительная и дыхательная системы, мочеполовой аппарат) и сосудистая система человека. Функции органов систем обеспечения, их взаимосвязь и адаптация к физическим нагрузкам.

Общая характеристика внутренних органов и их функциональное значение. Классификация внутренних органов (пищеварительная система, дыхательная система и мочеполовой аппарат). Образование и строение мешков, выстилающих полости тела. Общий план строения стенки полых или трубчатых органов: слизистая, подслизистая, мышечная и соединительнотканная (серозная, или адвентиция) оболочки. Строение слизистой оболочки из разных видов эпителиальной ткани в зависимости от выполняемой органом функции.

Лимфоидные образования слизистой оболочки и их значение. Гладкая и поперечнополосатая мышечная ткань, распространение и функциональные особенности. Слои мышечной оболочки. Механизм перистальтики. Образование сфинктеров и лент толстого кишечника. Висцеральный и париетальный листки серозной оболочки. Строение паренхиматозных органов (паренхима и строма).

Самостоятельная работа – 2 часа

Закрепить теоретический материал лекции по строению полых и паренхиматозных внутренних органов.

Тема 5.1.1. Пищеварительная система

Лекция – 2 часа

Общая характеристика органов пищеварительной системы и ее функциональное значение. Пищеварительный тракт (канал), пищеварительные железы.

Полость рта. Преддверие рта: ротовое отверстие, стенки преддверия рта. Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение, зубная формула. Собственно полость рта. Стенки ротовой полости. Язык, сосочки языка. Мягкое нёбо. Язычок. Миндалины и их функция. Слюнные железы.

Глотка, ее положение и строение. Функциональное значение отделов глотки. Лимфоэпителиальное кольцо Пирогова. Зев. Функциональное значение миндалин. Механизм акта глотания. Мышцы глотки. Отверстия, ведущие в глотку.

Пищевод, его части, положение, строение стенки. Желудок, его положение, форма, отделы. Строение стенки желудка, железы желудка. Тонкая кишка, ее отделы, положение, складки слизистой оболочки, кишечные железы, ворсинки и их строение, механизм всасывания веществ в тонком кишечнике. Мышечная и серозная оболочки.

Толстая кишка, ее отделы, их положение. Строение стенки толстой кишки. Различия толстой и тонкой кишки. Образование лент толстого кишечника. Образование сфинктеров. Особенности строения прямой кишки. Функции толстого кишечника.

Самостоятельная работа – 1 часа

Изучить на анатомических препаратах строение различных отделов пищеварительного канала и их функциональное значение.

Научиться демонстрировать: на анатомических препаратах строение органов пищеварения, на натурщике – местоположение (топографию) органов пищеварения.

Знать строение стенки полых органов (закрепление лекционного курса). Полость рта. Слюнные железы, их топография и функциональное значение. Глотка, положение, строение и функциональное значение. Лимфоэпителиальное глоточное кольцо. Строение пищевода. Желудок, его положение, строение стенки, железы желудка. Тонкая кишка, ее части, строение стенки, кишечные железы, ворсинки и их функциональное значение. Толстая кишка, ее отделы, их положение, строение стенки. Морфологические и функциональные различия толстой кишки и тонкой. Пищеварение в тонкой и толстой кишках. Особенности строения прямой кишки. Строение сфинктеров.

Практическое занятие – 4 часа

Печень. Ее положение и проекция на наружную поверхность тела человека. Внешнее строение печени: поверхности, края, доли, связки и ворота печени. Внутреннее строение печени. Особенности кровоснабжения печени. Сегменты печени. Печёночная долька. Функция печени. Пути выведение желчи. Желчный пузырь, его положение, строение и функции.

Поджелудочная железа. Ее положение, строение и функции. Внутрисекреторная часть железы. Гормоны поджелудочной железы и их функции. Ферменты, поступающие в двенадцатиперстную кишку.

Брюшина. Париетальный и висцеральный листки брюшины. Полость брюшины. Отношение внутренних органов к брюшине. Интраперитонеальное, мезоперитонеальное и экстраперитонеальное расположение органов. Образования брюшины: брыжейки, связки, сальники. Этажи полости брюшины. Функциональное значение брюшины.

Самостоятельная работа – 1 часа

Строение пищеварительных желез.

Изучить строение, топографию и функциональное значение слюнных желез, печени и поджелудочной железы.

Уметь демонстрировать на анатомических препаратах поверхности печени, ее доли и связки; на натуршке – местоположение (топографию) крупных желез пищеварительной системы.

Изучить положение, строение и функциональное значение печени, ее отношение к брюшине и окружающим органам, проекцию печени на переднюю стенку живота. Особенности кровоснабжения печени. Пути выведения желчи. Желчный пузырь, положение и функциональное значение. Поджелудочная железа, положение, отношение к брюшине, строение и функциональное значение. Панкреатические островки и их роль в углеводном обмене. Брюшина, ее висцеральный и париетальный листки. Брыжейка, сальники и связки брюшины. Функциональное значение брюшины.

Тема 5.1.2. Дыхательная система

Практическое занятие – 2 часа

Общая характеристика органов дыхания. Дыхательные пути и легкие. Полость носа. Носовые раковины. Дыхательная и обонятельная области. Околоносовые пазухи. Глотка как часть воздухоносного пути. Гортань. Ее положение и функции. Хрящи гортани, связки и сочленения гортани. Голосовая щель. Полость гортани, особенности строения слизистой оболочки. Мышцы гортани: расширяющие голосовую щель, суживающие голосовую щель и изменяющие натяжение голосовых связок. Механизм голосообразования.

Трахея. Ее положение и строение стенки. Бронхи, их строение и характер ветвления. Бронхиальное дерево. Легкие. Положение, форма, поверхности, края, доли и функции легких. Корень и ворота легкого. Строение легких. Долька легкого. Строение ацинуса и альвеолы. Механизм газообмена в легких. Плевра. Париетальный и висцеральный листки плевры. Плевральные синусы. Функциональное значение плевры. Проекция границ легких и плевры на поверхность тела человека. Средостение. Его отделы и органы, расположенные в области средостения.

Самостоятельная работа – 2 часа

Изучить на препаратах строение органов дыхания. Изучить топографию и функциональное значение органов голосообразования. Отделы дыхательной системы. Воздухоносные пути (носовая полость, гортань, трахея, бронхи).

Особенности строения стенки воздухоносных путей. Ацинус – структурная единица легкого. Строение плевры. Понятие о средостении. Хрящевой скелет дыхательных путей. Гортань как орган голосообразования.

Научиться демонстрировать на препаратах хрящи гортани, полость гортани, уметь отличать легкие, знать их части. Выучить функции отделов воздухоносных путей и легких. Найти на черепе околоносовые пазухи. На натурщике – научиться демонстрировать местоположение органов дыхательной системы, границы легких.

Тема 5.1.3. Мочевые органы

Практическое занятие – 2 часа

Мочевые органы – отдел мочеполового аппарата. Общий обзор мочевых органов. Почки, их положение, форма, внешнее строение и функциональное значение. Ворота почек, почечная лоханка, большие и малые почечные чашечки. Оболочки почки. Фиксирующий аппарат почки. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество. Сегменты почки. Строение нефрона. Особенности кровоснабжения почки. Почечное тельце. Чудесная артериальная сеть. Физиологические особенности функции почки. Образование первичной мочи и механизм образования вторичной мочи. Реабсорбция (резорбция). Диурез.

Изучить на анатомических препаратах и таблицах строение и расположение мочевых органов. Мочеточники, их положение, строение стенок и функция. Мочевой пузырь, форма, положение, строение стенок и функция. Проекция мочевых органов (почек) на поверхность тела человека.

Ознакомить студентов с анатомическими особенностями мочевых органов и их проекцией на поверхность тела человека.

Самостоятельная работа – 2 часа

Рассмотрение на влажных анатомических препаратах внешнего и внутреннего строения почки (корковое и мозговое вещество; малые и большие чашечки; почечная лоханка и мочеточник), мочевого пузыря, его половых отличий. Научиться демонстрировать на препаратах строение мочевых органов, знать их функции.

Тема 5.1.4. Половые органы

Практическое занятие – 2 часа

Мужские половые органы: яичко, придаток яичка, семявыносящий проток, семенной канатик, оболочки яичка, семенные пузырьки, семявыбрасывающий проток, предстательная железа, мочеиспускательный канал. Функции семенных пузырьков, предстательной железы и бульбоуретральных желез. Положение, строение и функциональное значение мужских половых органов.

Женские половые органы. Матка, ее части, строение стенки, функции. Маточные трубы. Яичники, их положение и функциональное значение. Связочный аппарат матки.

Функции половых желез. Механизм оплодотворения.

Самостоятельная работа – 2 часа

Изучить на таблицах и анатомических препаратах строение внутренних половых органов.

Подготовка к компьютерному тестированию по теме «Внутренние органы».

Тема 5.2. Сердечно-сосудистая система

Лекция – 2 часа

Общий обзор сердечно-сосудистой системы. Ее отделы: кровеносная система и лимфатическая система. Функции кровеносной системы. Классификация сосудов. Строение стенок кровеносных сосудов. Различия артерий и вен. Артерии мышечного и эластического типов. Экстраорганные и интраорганные артерии. Схема кровообращения. Микроциркуляторное русло: артериолы, прекапилляры, капилляры, посткапилляры и венулы. Круги кровообращения: большой, малый. Функции каждого круга кровообращения. Формирование венозного русла, его отличие от артериального русла. Механизмы движения крови по венам. Чудесные сети. Венозные синусы. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении. Принципы расположения сосудов в теле человека.

Тема 5.2.1. Строение сердца и его работа

Лекция – 2 часа

Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца. Строение стенки сердца: перикард, эпикард, миокард, эндокард. Ткани, образующие каждый слой сердца. Мышечная ткань сердца. Кардиомиоцит. Фиброзные кольца. Мышечные слои предсердий и желудочков. Проводящая система сердца. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции. Правое и левое предсердно-желудочковые отверстия.

Клапанный аппарат сердца, его положение, строение и функции. Створки, сосочковые мышцы и сухожильные нити. Работа створчатых и полулунных клапанов. Артерии – сосуды, выносящие кровь из сердца (аорта и легочный ствол). Вены – сосуды, приносящие кровь в сердце (верхняя и нижняя полые вены, четыре легочные вены). Кровоснабжение сердца и пути оттока от его стенки. Регуляция кровообращения при мышечной работе. Объем крови и ее перераспределение. Сердечный выброс и потребление кислорода. Регуляция артериального давления в покое и при мышечной работе. Систолическое и диастолическое давление.

Изучить строение сердца. Составить представление о положении сердца и его отделов в грудной полости и их проекции на переднюю стенку грудной клетки.

Самостоятельная работа – 4 часа

Научиться показывать на препаратах камеры сердца, клапанный аппарат, борозды сердца, верхушку и основание сердца, сердечные ушки, выходящие из сердца артерии и входящие в сердце вены. Изучить круги кровообращения, их связь с камерами сердца. Знать функции каждого круга кровообращения; иннервацию и кровоснабжение сердца.

Тема 5.2.2. Сосуды большого круга кровообращения

а) строение аорты и области ее кровоснабжения

Практическое занятие – 2 часа

Зарисовать часть аорты и сосуды, отходящие от каждой части: от восходящей, дуги и нисходящей. Рассмотреть кровоснабжение сердца, головы, головного мозга, шеи, верхней конечности; стенок грудной полости и органов, лежащих в этой полости; стенок брюшной полости и кровоснабжения парных и

непарных органов, лежащих в брюшной полости. Рассмотреть кровоснабжение области таза и нижней конечности.

Понять значимость сосудистой системы – системы обеспечения двигательной деятельности спортсмена, что важно для работы тренера и педагога в области физической культуры.

Выучить части аорты и области кровоснабжения от каждой части (восходящей, дуги и нисходящей).

б) пути оттока

Рассмотреть систему верхней полой вены: пути оттока от головного мозга, мозговые синусы, отток от головы, верхней конечности и грудной клетки. Рассмотреть систему нижней полой вены и воротной вены. Законспектировать и зарисовать пути оттока от нижней конечности.

Самостоятельная работа – 4 часа

Освоить проекцию крупных артерий и вен. Научиться прощупывать пульс крупных артерий и, в случае травм, знать, как сделать перевязку. Выучить строение стенки артерий и вен; их расположение на таблицах и анатомических препаратах, топографию - на натурщике. Научиться определять частоту сердечных сокращений в местах пульсации кровеносных сосудов на руке, шее и на голове. Научиться находить подкожные вены верхней и нижней конечностей.

Тема 5.2.3. Лимфатическая система и органы иммуногенеза

Практическое занятие – 2 часа

Лимфатическая система. Общий обзор лимфатической системы и ее функции. Функциональная связь лимфатической системы с кровеносной. Лимфатические капилляры. Лимфатические сосуды, лимфатические стволы и лимфатические протоки, особенности их строения и функции. Грудной проток и правый лимфатический проток, их положение и строение. Строение лимфатического узла. Лимфатические сосуды и узлы отдельных областей тела головы и шеи, верхней конечности, нижней конечности, области таза и туловища. Состав лимфы, ее продвижение. Значение знания лимфатической системы для теории и практики массажа. Органы иммуногенеза.

Тимус, его расположение, строение и функции. Красный костный мозг. Селезенка, ее расположение, внешнее и внутреннее строение. Кровоснабжение и функции. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки (фолликулы) слизистой оболочки кишечника, червеобразный отросток. Местоположение, строение и функции этих образований.

Научиться показу проекции лимфатических узлов и сосудов на натурщике и на себе.

Тимус, его расположение, строение и функции. Красный костный мозг. Селезенка, ее расположение, внешнее и внутреннее строение. Кровоснабжение и функции. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки слизистой оболочки кишечника, червеобразный отросток. Местоположение, строение и функции этих образований.

Тема 5.2.4. Подготовка сообщений по теме «Возрастные изменения сердечно-сосудистой системы». Темы 6-ти сообщений приведены ниже.

Самостоятельная работа – 6 часов

1. Возрастные особенности кровеносных сосудов. Увеличение длины, диаметра, площади поперечного сечения и толщины стенок сосудов. Причины появления атеросклеротических бляшек.

2. Возрастные изменения формы сердца, размеров и объема сердца. Неравномерный рост предсердий и желудочков. Изменение слоев стенки сердца. Изменение положения сердца, начиная с первого года жизни (из поперечного положения – в косое).

3. Возрастные изменения артерий и микроциркуляторного русла. Изменение длины артерий пропорционально росту конечностей. Изменение топографии артерий конечностей. Возрастные изменения типа ветвления артерий.

4. Микроциркуляторное русло. Изменения в соответствии со становлением функциональных структур органов.

5. Возрастные изменения диаметра вен, площади их поперечного сечения и длины. Изменение топографии поверхностных вен тела и конечностей. Увеличения диаметров большой и малой подкожных вен и выделение их из подкожных венозных сплетений.

6.Возрастные изменения органов иммунной системы: костного мозга, лимфатических узлов и тимуса.

Подготовка к компьютерному тестированию по теме «Сердечно-сосудистая система».

Раздел 6. Анатомия органов систем регулирования и управления двигательной деятельностью человека

Тема 6.1. Эндокринная система

Практическое занятие – 2 часа

Характеристика эндокринной системы. Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции. Эмбриогенез различных желез. Классификация желез по их происхождению и месту развития: энтодермальные железы глотки и жаберных карманов (щитовидная, паращитовидные, вилочковая), энтодермальные железы кишечной трубки (желудочно-кишечный гормональный центр пищеварения в пилорическом отделе желудка и в двенадцатиперстной кишке; панкреатические островки поджелудочной железы), мезодермальные железы (кора надпочечников и половые железы), эктодермальные железы головного мозга (гипофиз и эпифиз), эктодермальные железы симпатических элементов (мозговое вещество надпочечников).

Функциональное значение эндокринной системы.

Взаимосвязь формы и функции. Общая характеристика действия гормонов. Описание действия гормонов на рост и развитие детей и подростков. Взаимосвязь гормональной активности и телосложения человека на разных этапах онтогенеза. Стадия «адренархе». Подготовка пубертатного периода. Активизация работы желез внутренней секреции. Признаки половой дифференцировки. Нарушения гормонального соотношения половых гормонов: маскулинизация и евнухоидность. Возрастные скачки гормональной активности.

Стадии менопаузы и андропаузы. Возрастные изменения эндокринных органов. Возрастные изменения гипофиза, щитовидной железы, паращитовидных желез, надпочечников (половые различия), половых желез

(клетки Лейдига яичек и клетки желтого тела яичников), эпифиза. Влияние физической нагрузки на деятельность органов внутренней секреции.

Тема 6.2. Нервная система

Лекция – 2 часа

Общий план строения нервной системы. Классификации нервной системы по топографическому и функциональному принципам. Функции нервной системы: интегрирующая (в отношении всех систем организма) и координирующая (взаимоотношения организма с внешней средой). Отделы и функциональное значение центральной и периферической нервной системы. Строение нервной ткани. Нейроны, нейроглия и нервные волокна. Нейрон как основной анатомический элемент нервной системы. Функция тела нейрона и его отростков.

Образование серого и белого вещества в спинном и головном мозге. Классификация нейронов. Рефлекторная дуга. Классификация рецепторов. Связи между нейронами (аксоносоматические и аксонодендрические). Синапсы. Филогенез нервной системы. Эмбриогенез нервной системы человека. Безусловные и условные рефлексы. Стадии образования условного рефлекса. Условные рефлексы первого и второго рода. Первая и вторая сигнальные системы. Высшая нервная деятельность (ВНД). Типы высшей нервной деятельности.

Тема 6.2.1. Центральная нервная система (ЦНС)

а) спинной мозг

Практическое занятие – 2 часа

Положение и строение спинного мозга. Функциональное значение спинного мозга. Утолщения, борозды, канатики белого вещества спинного мозга. Центральный канал. Сегмент спинного мозга и его составные элементы, связь с рефлекторной дугой. Спинномозговые узлы (ганглии), их образование, функциональное значение и местоположение. Функциональное значение передних, задних и боковых рогов серого вещества спинного мозга. Образование корешков спинномозгового нерва, «конский хвост». Образование спинномозговых нервов.

Серое вещество спинного мозга, его ядра, их локализация и функциональное значение. Оболочки спинного мозга: твердая, паутинная, сосудистая. Пространство между оболочками и их характеристика. Фиксирующий аппарат спинного мозга.

б) головной мозг – стволовая часть головного мозга (продолговатый и задний мозг)

Практическое занятие – 2 часа

Общий план строения головного мозга. Оболочки мозга: твердая, паутинная и сосудистая. Отростки твердой оболочки головного мозга. Подпаутинное пространство, цистерны. Циркуляция спинномозговой жидкости. Система желудочков мозга. Отделы головного мозга. Принцип выделения в головном мозге стволовой части.

Продолговатый мозг. Его положение, строение белого и серого вещества. Основные ядра продолговатого мозга, их локализация и функции. Жизненно важные центры. Функции и местоположение пирамид и олив; проприоцептивные пути в нежном и клиновидном пучках.

Задний мозг. Отделы заднего мозга. Мост, его положение, строение и функции. Ядра моста. Мозжечок, его положение, строение, анатомические связи с другими отделами нервной системы. Ножки мозжечка. Ядра мозжечка и их функциональное значение. Четвертый желудочек. Ромбовидная ямка – дно четвертого желудочка. Ядра ромбовидной ямки.

в) головной мозг – стволовая часть (средний и промежуточный мозг)

Практическое занятие – 2 часа

Средний мозг. Его отделы, их положение, строение и связи с другими отделами мозга. Крыша среднего мозга, локализация подкорковых зрительных и слуховых центров. Ножки мозга, их положение и строение. Ядра среднего мозга и их функции. Красные ядра и черное вещество. Центры экстрапирамидной системы. Вегетативная зона. Основание ножек мозга. Водопровод, его связь с 4-м и 3-м желудочками.

Промежуточный мозг. Его отделы. Гипоталамус и его части. Таламический мозг и его части. Функциональное значение серого бугра, воронки и гипофиза, сосцевидных тел; таламуса, метаталамуса и эпиталамуса.

Ручки мозга. Подкорковые зрительные и слуховые центры среднего и промежуточного мозга. Третий желудочек мозга и его связь с четвертым желудочком и боковыми желудочками конечного мозга.

в) головной мозг – конечный мозг

Практическое занятие – 2 часа

Полушария большого мозга и его части (плащ или мантия, базальные ядра и обонятельный мозг). Доли полушария конечного мозга: лобная, височная, теменная и затылочная. Борозды и извилины коры больших полушарий конечного мозга. Локализация ядер анализаторов. Строение коры, слои коры и их функциональное значение. Связь слоев коры с проводящими путями головного мозга.

Обонятельный мозг (центральная и периферическая части). Серое и белое вещество полушарий. Базальные ядра полушарий, их положение, функциональное значение каждого ядра. Вегетативные центры и экстрапирамидные. Лимбическая система. Ретикулярная формация. Боковые желудочки мозга, их сообщения. Сосудистые сплетения в желудочках. Спинномозговая жидкость. Мозолистое тело. Расположение в конечном мозге и функциональное значение комиссуральных и ассоциативных путей.

Самостоятельная работа – 4 часа

Изучить на таблицах и анатомических препаратах строение центральной нервной системы

Подготовка к компьютерному тестированию по теме «Центральная нервная система».

Тема 6.2.2. Проводящие пути центральной нервной системы

Лекция – 2 часа

Классификация проводящих путей: ассоциативные, комиссуральные и проекционные пути. Короткие и длинные проекционные проводящие пути. Чувствительные пути. Восходящие пути: латеральный и передний спинно-таламические пучки, тонкий и клиновидный пучки, задний и передний спинно-мозжечковые пути, спинно-покрышечный путь, бугорно-спинномозговой путь, бугорково-корковый путь.

Двигательные пути. Нисходящие пути: латеральный и передний корково-спинномозговые (пирамидные) пути. Нейронный состав, локализация ядер (тел нейронов) и их функциональное значение. Экстрапирамидная система. Краснаядерно-спинномозговой путь, его нейронный состав, локализация ядер и функциональное значение. Нисходящие пути от мозжечка, от ядер координации движений и равновесия.

Самостоятельная работа – 2 часа

Изучить на таблицах и анатомических препаратах расположение проводящих путей.

Тема 6.2.3. Периферическая нервная система

Практическое занятие – 2 часа

Общая характеристика периферической нервной системы. Сходство и различия черепных и спинномозговых нервов. Функциональное значение периферической нервной системы.

Общая характеристика спинномозговых нервов. Образование спинномозгового нерва, его положение, состав нервных волокон. Ветви спинномозговых нервов. Области иннервации задних ветвей. Расположение соединительных ветвей и их функции. Менингеальные или возвратные ветви. Передние ветви спинномозговых нервов. Образования нервных сплетений. Межреберные нервы.

Черепно-мозговые нервы, их классификация. Различия чувствительных и двигательных нервов. Локализация ядер двигательных нервов.

а) черепные нервы

Сформировать представление об общих принципах периферической иннервации, путях чувствительной, двигательной и вегетативной иннервации в организме человека.

Чувствительные, двигательные и смешанные по функции черепные нервы. Особенности строения обонятельного (I), зрительного (II) и преддверно-улиткового (VIII) нервов в связи с развитием органов чувств. Особенности строения двигательных черепных нервов; глазодвигательного (III), блокового (IV), отводящего (VI), лицевого (VII), добавочного (XI), и подъязычного (XII). Расположение ядер, выход из мозга и из полости черепа, зоны иннервации.

Смешанные черепные нервы: тройничный (V), языкоглоточный (IX), блуждающий (X), их характеристика, ядра, зоны иннервации.

Связь III, V, VII, IX, X пар черепных нервов с вегетативной нервной системой.

б) спинномозговые нервы

Практическое занятие – 2 часа

Образование спинномозгового нерва. Деление нерва на 4 ветви: передняя ветвь, задняя ветвь, соединительная ветвь и менингеальная или возвратная ветвь. Области иннервации каждой ветви. Рассмотреть образование сплетений, местоположение и области иннервации. Шейное сплетение. Его образование, положение, основные ветви и области иннервации головы и шеи. Диафрагмальный нерв. Проекция ветвей шейного сплетения на поверхность тела человека.

Плечевое сплетение. Его образование, части и расположение. Ветви надключичной части, иннервация мышц пояса верхней конечности и шеи. Ветви подключичной части, их ход и области иннервации. Подмышечный, срединный, лучевой, локтевой, мышечно-кожный нервы.

Иннервация отдельных групп мышц и областей кожи верхней конечности. Проекция нервов верхней конечности на поверхность тела человека. Передние ветви грудных спинномозговых нервов (межрёберные нервы), их ход и области иннервации.

в) спинномозговые нервы

Поясничное сплетение. Его образование, расположение, основные ветви. Подвздошно-подчревный, подвздошно-паховый, бедренно-половой, бедренный, запирательный, латеральный кожный нерв бедра. Ход нервов и области иннервации.

Крестцовое сплетение. Его образование, положение, ветви (ягодичные, половой, задний кожный нерв бедра, седалищный), их ход и области иннервации. Ветви седалищного нерва: большеберцовый; общий, поверхностный и глубокий малоберцовые нервы; их ход и области иннервации. Ветви большеберцового нерва (медиальный и латеральный подошвенные нервы, медиальный кожный нерв икры, межкостный нерв голени). Ветви

общего малоберцового нерва (латеральный кожный нерв икры, поверхностная и глубокая ветви малоберцового нервов). Внутренностные тазовые нервы.

Копчиковое сплетение. Его образование. Заднепроходно-копчиковые нервы.

Самостоятельная работа – 2 часов

Научиться показу проекции спинномозговых узлов и нервов на натурщике и на себе.

Тема 4.2.4. Вегетативная нервная система

Практическое занятие – 4 часа

Общая характеристика вегетативной нервной системы. Отличие вегетативной нервной системы от соматической нервной системы по функциональному принципу. Части вегетативной нервной системы. Морфологические отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической нервной системы. Центры вегетативной нервной системы в головном и спинном мозге. Топографическое и функциональное отличие симпатической и парасимпатической частей вегетативной нервной системы. Нейрогуморальная регуляция работы организма.

Центры и периферическая часть симпатической нервной системы (автономной). Симпатический ствол, его положение, строение, узлы и отделы. Узел симпатического ствола, верхний шейный узел, средний шейный узел, шейно-грудной узел, грудные узлы, поясничные и крестцовые узлы. Внутренний сонный, сердечные и внутренностные нервы. Чревное (солнечное), грудное аортальное, сердечное, тазовые и другие сплетения симпатической нервной системы. Верхний и нижний брыжеечные узлы. Зоны и характер иннервации. Рефлекторная дуга симпатической иннервации.

Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы. Средний и продолговатый мозг – отделы парасимпатической части вегетативной нервной системы. Вегетативные ядра стволовой части головного мозга и спинномозговое ядро, их локализация и функциональное значение. Периферическая часть парасимпатической нервной системы. Парасимпатические волокна (нервы) глазодвигательного, лицевого (носоресничный корешок), ветви верхнечелюстного нерва, поднижнечелюстной

узел нижнечелюстного нерва, языкоглоточного, блуждающего и тазового нервов и области их иннервации. Функция вегетативной нервной системы и ее значение для спортсменов.

Тема 6.2.5. Возрастные изменения центральной нервной системы

Самостоятельная работа – 2 часа

Студенты готовят сообщения по возрастным изменениям ЦНС.

Возрастные изменения спинного мозга и позвоночного столба, увеличение серого и белого вещества. Спинной мозг новорожденных (длина 14см); расположен на уровне II поясничного позвонка. Головной мозг новорожденного в среднем 390г у мальчиков и 355г у девочек – это 12-13% массы тела. Проследить возрастные изменения и соотношение с массой тела по возрастам. Возрастная скорость роста разных отделов головного мозга. Изменение расположения борозд и извилин по отношению к костям черепа и его швам. Оболочки мозга.

Синусы твердой мозговой оболочки и их проекция. Изменение вместимости подпаутинного пространства. Мозжечково-мозговая, межмозжечковая и другие цистерны основания мозга. Ядра корковых анализаторов, усложнение строения коры полушарий конечного мозга. Дифференцировка функций коры конечного мозга и появление видов чувствительности. Возрастное формирование ядер анализаторов: слухового, зрительного, артикуляции (двигательного анализатора устной речи), двигательного анализатора письменной речи, слухового анализатора устной речи, зрительного анализатора письменной речи. Появление поведенческих актов различной сложности.

Усложнение связей лимбической системы с отделами мозга: с базальными ядрами, гипоталамусом, ретикулярной формацией. Классификация темпераментов человека. Наследование типов нервной системы и формирование темпераментов в онтогенезе. Нарушение психических функций. Характеристика сна, изменение потребности в нем в течение жизни. Глубина сна, фазы сна, значение сна для восстановления функций человека. Атрофия дендритного дерева, уменьшение размеров и количества нейронов.

Тема 6.3. Органы чувств – сенсорные системы

Лекция – 2 часа

Сенсорные системы – специальные нервные аппараты, служащие для анализа внешних и внутренних раздражений. Классификация органов чувств (органы внешних чувств, органы восприятия гравитации, органы восприятия внутренних ощущений). Значение учения И.П. Павлова о развитии морфологических знаний об анализаторах. Схема строения анализатора (сенсорной системы). Функциональное единство периферической, проводниковой и корковой частей анализатора. Классификация анализаторов. Анализаторы первой сигнальной системы: экстерорецепторы (слуха, зрения, вкуса, обоняния и осязания); анализаторы внутренней среды организма (проприорецепторы и интерорецепторы). Анализаторы второй сигнальной системы (анализаторы устной речи и анализаторы письменной речи).

Тема 6.3.1. Зрительная, слуховая и вестибулярная сенсорные системы

Практическое занятие – 2 часа

Орган зрения. Глазное яблоко и его оболочки: фиброзная, сосудистая и сетчатая, их строение и функциональное значение. Рецепторный аппарат сетчатки – фоторецепторы. Камеры глазного яблока. Прозрачные (светопреломляющие) среды глаза. Водянистая влага, хрусталик, стекловидное тело. Аккомодационный аппарат глаза. Вспомогательные аппараты глаза: мышцы, веки, конъюнктивы и слезный аппарат. Сосуды и нервы глазного яблока. Ход зрительной информации.

Преддверно-улитковый орган. Наружное ухо: ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка. Среднее ухо: барабанная полость, слуховые косточки, слуховая труба, ячейки сосцевидного отростка.

Внутреннее ухо: костный и перепончатый лабиринты. Вестибулярный аппарат. Рецепторы, проводящие пути и центры вестибулярного анализатора. Значение вестибулярного аппарата в движениях человека при управлении положением головы и туловища. Восприятие положения тела в поле силы тяжести и ускорений прямолинейного движения.

Звукопроводящий и звуковоспринимающий аппараты. Спиральный орган. Механизм восприятия звука. Ход слуховой информации; рецепторы, проводящие пути, корковые и подкорковые центры слухового анализатора. Связь речевой деятельности человека со слуховой сенсорной системой.

Самостоятельная работа – 2 часа

Орган осязания. Функции, выполняемые кожей. Эпидермис. Дерма. Сосочковый и сетчатый слои кожи. Выводные протоки желез в коже. Зарисовать строение кожи.

Тема 6.3.2. Возрастные изменения органов чувств

Самостоятельная работа – 6 часа

Студенты готовят сообщения по возрастным изменениям органов чувств. Возрастные изменения размеров глазного яблока и его массы. Роговица, хрусталик, радужка, зрачок. Ресничное тело. Формирование зрительного нерва. Установление способности к аккомодации. Дальновзоркость и близорукость. Функция слезоотделения. Изменение размеров жирового тела и глазной щели. Цветовое зрение и его нарушения: дальтонизм и ахромазия.

Возрастные особенности органа слуха и равновесия. Изменение размеров и формы ушной раковины и наружного слухового прохода. Положение барабанной перепонки. Барабанная полость, ее стенки и жидкость в ней. Слуховая труба, ее длина и диаметр. Внутреннее ухо. Костные стенки полукружных каналов. Нарушения развития рецепторного аппарата (спирального органа), недоразвитие слуховых косточек, ведущее к врожденной глухоте. Дефекты положения, формы и строения наружного уха (уродства). Связь дефектов с недоразвитием нижней челюсти – микрогнатия и ее отсутствием – агнатия.

Возрастное формирование вкусового проводящего пути (продолговатый мозг, таламус, парагиппокампальная извилина, крючок, гиппокамп).

Обонятельный путь: обонятельные рецепторы, обонятельный тракт, крючок, парагиппокампальная извилина. Участие обонятельных импульсов в формировании эмоциональных реакций через лимбическую систему (гипоталамус, гиппокамп, миндалевидное тело).

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. груди
 - 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. эллипсоидный, седловидный
- в. шаровидный, плоский
- г. блоковидный, цилиндрический

20. Многоосные суставы по форме

- а. седловидный, цилиндрический
- б. эллипсоидный, 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. Позвонки, не имеющие тела и остистого отростка, это**
- а. I-й шейный
 - б. III-й шейный
 - в. XI-й грудной
 - г. V-й поясничный
- 35. Позвонки, имеющие зуб называются**
- 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. атлanto-затылочном
- 42. Переломы в области хирургической шейки чаще всего наблюдаются в ... кости**
- а. локтевой
 - б. пястной
 - в. плечевой
 - г. бедренной
- 43. Ключевидный 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. саркоlemma
- б. эндомиций
- 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. соединительнотканым
- б. серозным
- 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. количество 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 венами

в. бронхиолами и артериями

г. лимфой и кровью

38. Система, выделяющая продукты обмена веществ из организма

а. эндокринная

б. мочевая

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 долики 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 поллой 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. плечевого ствол, левая общая сонная и левая подключичная артерии
- г. позвоночная и внутренняя грудная артерии

15. Самая крупная артерия

- а. легочный ствол
- б. общая сонная артерия
- в. аорта
- г. плечевого 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. плечевого ствол
- 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 парагиппокамповой 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.** дальность зрения

- б. близорукость
 - 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. парагиппокампальной 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. блокового и нижнечелюстной
- 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).**

а) 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>

б)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>

в) 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

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 (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
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопс» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
4. Информационно-правовое обеспечение – Гарант 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

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 «ABC-01” Медас»; анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «ABC-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 профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очная и заочная формам обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Анатомии и биологической антропологии.

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

Форма промежуточной аттестации на очной и заочной 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>
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия в первом семестре

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Опорно-двигательный аппарат человека»: «Этапы остеогенеза»</i>	<i>5</i>
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>	<i>10</i>
3	<i>Подготовка доклада «Строение и функции брюшного пресса и диафрагмы»</i>	<i>5</i>
4	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название) по разделу «Опорно-двигательный аппарат человека»</i>	<i>5</i>

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
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 семестра</i>	10
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

***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

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Сердечно-сосудистая система»: «Строение аорты и области ее кровоснабжения»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре «Железы пищеварительной системы». Студент рассказывает о строении, местоположении и функциях печени</i>	10
4	<i>Подготовка доклада «Нервно-гуморальная регуляция работы сердца»</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название) «Отделы головного мозга и их основные функции»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Физиологические механизмы пищеварения»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Рефлекторный принцип регуляции двигательной деятельности человека. Физиологические механизмы образования условных рефлексов»</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 мероприятия при прохождении практики. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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 избранном виде спорта»**
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и (или) заочная*
Год набора 2019г.

Москва – 2018г.

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

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

3.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.

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	Очно-заочная форма	Заочная форма
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			
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; - анатомо-морфологические особенности, физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;	1		1

	- анатомо-физиологические, биохимические и биомеханические основы развития физических качеств;			
ОПК-2	Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	2		2
ОПК-2.1	Знает: - критерии спортивного отбора (анатомо-физиологические, биомеханические и др.);	2		2
ОПК-2.2	Умеет: - определять показатели физического развития человека;	2		2
ОПК-2.3	Имеет опыт: - проведения антропометрических измерений для оценки физического развития;	2		2
ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	2		2
ОПК-9.1	Знает: - методы измерения и оценки физического развития, двигательных качеств занимающихся;	2		2
ОПК-9.2	Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития;	2		2

5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **6 зачетных единиц, 216 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 промежуточ ной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I семестр							
Часть I. Человек как часть живой природы							
Раздел 1. Биологические закономерности организации		I		4	3		

живой природы							
1.1.	Уровни организации живой материи. Разнообразие форм живой природы	1			1		
1.2.	Клеточный уровень организации живой материи	1		2			
1.3.	Тканевый уровень организации живой материи	1		2	2		
Раздел 2. Биология развития		I		4	4		
2.1.	Размножение организмов и эмбриональное развитие	1		2	2		
2.2.	Эмбриогенез человека	1		2	2		
<i>Часть II. Общетеоретические основы функциональной анатомии</i>							
Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека		I	12	22	34		
3.1	Введение в функциональную анатомию	1	2				
3.2	Скелет человека. Его строение и функции	1	2				
3.3.	Кости черепа	1		2	2		
3.4.	Кости позвоночного столба и грудной клетки	1		2	2		
3.5.	Кости верхней конечности	1		2	2		
3.6.	Кости нижней конечности	1		2	2		
3.7.	Соединения костей. Классификация соединений. Классификация суставов	1	2				
3.8.	Соединения черепа	1		2	2		
3.9.	Соединения позвоночного столба и грудной клетки	1		2	4		
3.10.	Строение и функции суставов верхней конечности человека	1	2		4		

3.11.	Соединения костей нижней конечности человека	1	2		4		
3.12.	Анатомические и физиологические особенности мышечной ткани	1	2				
3.13.	Физиология нервно-мышечного аппарата	1		2			
3.14.	Мышцы шеи и головы	1		2			
3.15.	Мышцы туловища	1		2	2		
3.16.	Функции мышц верхней конечности	1		2	4		
3.17.	Функции мышц нижней конечности	1		2	4		
3.18.	Морфокинезиологический анализ работы конечностей	1			2		
Раздел 4. Динамическая анатомия		I	2	4	10		
4.1.	Динамическая анатомия положений и движений тела человека	1	2		2		
4.2.	Динамическая анатомия циклических и ациклических движений тела	1		2			
4.3.	Динамическая анатомия вращательных движений тела	1		2			
4.4.	Смещаемость внутренних органов человека при изменении положений тела в пространстве	1			2		
4.5.	Анатомический анализ положений и движений тела человека.	1			6		
Итого часов 1 семестр:			14	34	51	9	
Форма промежуточной аттестации							Экзамен
II СЕМЕСТР							
Раздел 5. Анатомо-		II	6	16	26		

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

	вестибулярная сенсорные системы						
6.3.2.	Возрастные изменения органов чувств	2			5		
Итого часов 2 семестр:			10	38	51		
Форма промежуточной аттестации					9	Экзамен	
Итого часов:			24	72	102	18	

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Установочная сессия		I					
Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы. Раздел 2. Биология развития		1			10		
I семестр							
Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека		1	2	4	50		
Раздел 4. Динамическая анатомия		1		2	31		
Форма промежуточной аттестации		1				9	Экзамен
Итого часов 1 семестр:			2	6	91	9	
II-й семестр							
Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека		II	2	6	47		
Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека		II		4	40		
Форма промежуточной аттестации						9	Экзамен
Итого часов 2 семестр:			2	10	87	9	
Итого часов:			4	16	178	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 Педагогики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.08 Педагогика»

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 - Физическая культура

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2019 г.

Москва – 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного института
Протокол № 1 от «26» сентября 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Педагогики
(наименование)
Протокол № 3 от «24» сентября 2019г.

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:

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)

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) «Педагогика» являются:

- 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 (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Педагогика» входит в базовую часть дисциплин ОПОП бакалавриата направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиля подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», 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», «Философия», «Физиология», «Биохимия», «Психология», которые помогут быстрее адаптироваться к условиям освоения педагогической дисциплине.

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения (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	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение)
1	2	3	4	5
УК-3	Способен осуществлять социальное	3	5	

	взаимодействие и реализовывать свою роль в команде			
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.			
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	3	5	
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.			
ОПК - 5	Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	3	5	
ОПК-5.1	Знает: основы общей педагогики и факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся;			

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел: Общие основы педагогики	3	4	8	12		
2	Тема: Педагогика как наука		2	2	4		
3	Тема: История развития педагогической науки			2	4		
4	Тема: Общие закономерности развития личности. Возрастные и индивидуальные особенности развития	3	2	4	4		
	Раздел: Основы обучения и воспитания	3	4	10	22		
	Тема: Основы теории обучения	3	2	4	8		
	Тема: Основы теории воспитания	3	2	4	8		
	Тема: Воспитание в семье			2	6		
	Раздел: Педагог как личность и профессионал	3	2	4	6		
	Тема: Личность и деятельность педагога. Специфика педагогической деятельности в физической культуре и спорте.	3	2	4	6		
Итого часов: 72			10	22	40		Дифференцированный зачет

Заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел: Общие основы педагогики	5	2	6	20		
2	Тема: Педагогика как наука	5	2	2	4		
3	Тема: История развития педагогической науки				6		
4	Тема: Общие закономерности развития личности. Возрастные и индивидуальные особенности развития			4	10		
	Раздел: Основы обучения и воспитания			2	22		
	Тема: Основы теории обучения			2	16		
	Тема: Основы теории воспитания				16		
	Тема: Воспитание в семье				10		
	Раздел: Педагог как личность и профессионал				20		
	Тема: Личность и деятельность педагога. Специфика педагогической деятельности в физической культуре и спорте.				20		
Итого часов: 72			2	8	62		Дифференцированный зачет

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

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

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

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. Персонализация 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 преддошкольного 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 (модуля).

а) Основная литература:

—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 (SBN: 978-5-238-01679-5, УДК: 159.9(075.8)+ 37(075.8), ББК: 88я73+74я73).

—Общая педагогика: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям / А.М. Столяренко. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 479 с.
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).

б) Дополнительная литература:

—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 (УДК: 37.013: 378.1 (075.8) ББК: 74.00:74.58 я73).

–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 (ISBN: 978-5-238-02236-9, УДК: 378(075.8), ББК: 74.58я73-1).

–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 (SBN: 978-5-4475-2323-7, УДК: 159.9:37.0, ББК: 88+74).

-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.

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

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

-Краевский, В.В. Общие основы педагогики: учеб. пособие для студентов вузов / В.В. Краевский. - М.: Academia, 2008. - 255 с.

в)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

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

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

г)Перечень информационных технологий, используемых при
осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), 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 ОПОП подготовки высшей квалификации - в
том числе международным реферативным базам данных научных
изданий):

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
- Информационно-правовой портал «Гарант». Интернет-версия:
<http://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 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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов

по дисциплине (модулю) **Педагогика** для обучающихся *Института спорта и физического воспитания* 2 курса, направления подготовки **Физическая культура направленности (профилю)** «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной формам обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Педагогики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр очная (1-3 поток) и 5 семестр заочная формы обучения

Форма промежуточной аттестации **дифференцированный зачет**

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)	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 особенности развития»	6-7	10
5	Выступление с докладом по разделу «Теория обучения»	10	15
6	Выступление с докладом по разделу «Теория воспитания»	12	15
8	Выступление на семинаре «Семейное воспитание»	13	5
9	Выполнение практического задания №1 «Педагог как личность и профессионал»	15	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	дифференцированный зачет		15
	ИТОГО		100 баллов

1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Общие основы педагогики»	5
2	Написание реферата по теме «История педагогики»	10
3	Контрольная работа по разделу(модулю) «Факторы влияющие на развитие личности»	5
4	Деловая игра «Возрастные и индивидуальные особенности развития»	10
5	Выступление с докладом по разделу «Теория обучения»	15
6	Выступление с докладом по разделу «Теория воспитания»	15
8	Выступление на семинаре «Семейное воспитание»	5
9	Выполнение практического задания №1 «Педагог как личность и профессионал»	10
10	Посещение занятий	10
	дифференцированный зачет	15
	ИТОГО	100 баллов

Заочная форма обучения

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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 (МОДУЛЯ)**

Б1.О.08 Педагогика»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат,*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018г.

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

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 3 семестр очная (1-3 поток), 5 семестр заочная форма обучения.

3.Целями освоения дисциплины (модуля) являются:

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 (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	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение)
1	2	3	4	5
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	3	5	
УК-3.1. УК-3.2. УК-3.3.	Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе. Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.			
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать	3	5	

	и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни			
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.			
ОПК - 5	Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	3	5	
ОПК-5.1	Знает: основы общей педагогики и факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся;			

5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел: Общие основы педагогики	3	4	8	12		
2	Тема: Педагогика как наука		2	2	4		
3	Тема: История развития педагогической науки			2	4		

4	Тема: Общие закономерности развития личности. Возрастные и индивидуальные особенности развития	3	2	4	4		
	Раздел: Основы обучения и воспитания	3	4	10	22		
	Тема: Основы теории обучения	3	2	4	8		
	Тема: Основы теории воспитания	3	2	4	8		
	Тема: Воспитание в семье			2	6		
	Раздел: Педагог как личность и профессионал	3	2	4	6		
	Тема: Личность и деятельность педагога. Специфика педагогической деятельности в физической культуре и спорте.	3	2	4	6		
Итого часов:			72	10	22	40	Дифференцированный зачет

Заочная форма дисциплины

№	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: Общие основы педагогики	5	2	4	20		
2	Тема: Педагогика как наука	5	2	2	4		
3	Тема: История развития педагогической науки				6		
4	Тема: Общие закономерности развития личности. Возрастные и индивидуальные особенности развития			2	10		
	Раздел: Основы обучения и воспитания	5		4	22		
	Тема: Основы теории обучения			2	16		
	Тема: Основы теории воспитания			2	16		
	Тема: Воспитание в семье				10		
	Раздел: Педагог как личность	5			20		

	и профессионал						
	Тема: Личность и деятельность педагога. Специфика педагогической деятельности в физической культуре и спорте.				20		
Итого часов: 72			2	8	62		Дифференцированный зачет

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт Гуманитарный

Кафедра психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.09 Психология»

Направление подготовки

49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019г.

Москва – 2018г.

Рабочая программа дисциплины «Психология»
утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института Гуманитарного
Протокол № 01 от «27» сентября 2018г.

Рабочая программа дисциплины «Психология» обновлена
на основании решения заседания кафедры Психологии

Протокол №26 от «14» мая 2019г

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Составитель:

Москвина Нина Викторовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры
психологии

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины «Психология и педагогика» модуль «Психология» является: формирование у бакалавров общих представлений о психологии, как интегративной науке, находящейся на стыке медико-биологических, психолого-педагогических и лингвистических наук; формирование основополагающих знаний в области научно-теоретических и научно-методических аспектов психологии, являющихся базой для более глубокого изучения основных разделов данной дисциплины.

Дисциплина изучается на русском языке.

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

Дисциплина «Психология и педагогика» модуль «Психология» относится к основной части рабочей учебной программы для набора 2019 года.

Изучение модуля «Психология» начинается уже после изучения базовых дисциплин «Педагогика», «Философия», «История», «Концепции современного естествознания» и продолжается при изучении следующих дисциплин «Социология», «Научно-методическая деятельность», «Спортивная медицина», «Психология физической культуры и спорта».

Достижение требуемого уровня знаний и умений обеспечивается путём проведения различных видов занятий, также практикой по получению первичных профессиональных умений и навыков и практикой по получению профессиональных умений и профессионального опыта профессиональной деятельности.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде			
УК-3.1.	Знает основные приемы и нормы социального	1(5сем)		1(6сем)

	взаимодействия			
УК-3.2.	Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе.	2(5сем)		2(6сем)
УК-3.3.	Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.	3(5сем)		3(6сем)
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни			
УК-6.1.	Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; знает основные принципы саморазвития и самообразования.	1(5сем)		1(6сем)
УК-6.2.	УК-6.2. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; способен к анализу собственной деятельности.	2(5сем)		2(6сем)
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.	3(5сем)		3(6сем)

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	
1	Тема 1. Предмет и объект психологии как самостоятельной науки.	5	2	2	5		
2	Тема 2. Общее представление о психике и сознании человека. Биологическая основа психики человека.	5	2	2	5		
3	Тема 3. Основные формы отражения психики и их взаимосвязь.	5	2	2	5		

4	Тема 4. Индивидуально-психологические особенности человека.	5	2	2	5		
5	Тема 5. Категория личности в психологии. Мотивационно-потребностная сфера личности. Направленность личности.	5	2	2	5		
6	Тема 6. Понятие и виды общения. Структура общения. Вербальное и невербальное общение.	5	2	2	5		
7	Тема 7. Социально-психологический климат группы, пути его регуляции.	5	2	2	5		
8	Тема 8. Конфликты в группе, их последствия и технология разрешения.	5	2	2	5		
Итого часов: 72			16	16	40		Дифф.зачет

Заочная 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	Тема 1. Предмет и объект психологии как самостоятельной науки.	6	2	2	8		
2	Тема 2. Общее представление о психике и сознании человека. Биологическая основа психики человека.	6		2	8		
3	Тема 3. Основные формы отражения психики и их взаимосвязь.	6		2	8		
4	Тема 4. Индивидуально-психологические особенности человека.	6			8		
5	Тема 5. Категория личности в психологии. Мотивационно-потребностная сфера личности. Направленность	6		2	8		

	личности.						
6	Тема 6. Понятие и виды общения. Структура общения. Вербальное и невербальное общение.	6			8		
7	Тема 7. Социально–психологический климат группы, пути его регуляции.	6			8		
8	Тема 8. Конфликты в группе, их последствия и технология разрешения.	6			6		
Итого часов:72			2	8	62		Дифф.зачет

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 дифференцированному зачету по дисциплине «Психология» для студентов 1,2,3 потоков очной формы обучения в 5 семестре и заочной формы обучения в 6 семестре.

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»

а) Основная литература:

- Бондаренко, А.Ф. Основы психологии : учеб. для студентов гуманитар. вузов / А.Ф. Бондаренко. - Киев: Освита України, 2009. - 327 с.: ил. [190336](#)
- Каменская, Е.Н. Психология личности : конспект лекций / Е.Н. Каменская. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 157 с.: ил. [187053](#)
- Крысько, В.Г. Психология и педагогика : Завтра экзамен / В.Г. Крысько. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 272 с. [177810](#)

б) 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. 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](#)
3. 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](#)

4. 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](#)
5. Бендас, Т.В. Психология лидерства / Т.В. Бендас. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 447 с.: ил. [184582](#)
6. Бочкарева, Е.С. Роль индивидуально-типологических особенностей личности в спортивных танцевальных парах / Е.С. Бочкарева, Л.Г. Уляева // Сб. тр. молодых учен. и студентов РГУФКСиТ : материалы науч. конф. молодых учен. и студентов РГУФКСиТ (Москва, 3-5 апр., 25-27 апр. 2007 г.) / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма - М., 2009. - С. 8-13. [185684](#)

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

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

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

д) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Рукоп.» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
4. 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 .

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 обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Психология» для обучающихся Института спорта и физического воспитания, направления 49.03.01 "Физическая культура" профилю "Спортивная подготовка в избранном виде спорта" 3 курса -1,2, 3 потоков очной формы обучения в 5 семестре и заочной формы обучения для студентов 3 курса в 6 семестре

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра психологии.

Сроки изучения модуля **«Психология»** 5 семестр очной и 6 семестр заочной форм обучения.

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

Форма промежуточной аттестации: для заочной формы обучения – **дифференцированный зачет.**

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре по разделу 1. «Предмет и объект психологии как самостоятельной науки».</i>	27	5
2	<i>Выступление на семинаре по разделу 2. «Общее представление о психике и сознании человека».</i>	29	5
3	<i>Выступление на семинаре по разделу 3. «Основные формы отражения психики и их взаимосвязь».</i>	31	5
4	<i>Выступление на семинаре по разделу 4. «Индивидуально-психологические особенности человека»</i>	33	5
5	<i>Ответы на вопросы к собеседованию</i>	<i>В течение семестра с 27 недели по 44</i>	25
6	<i>1.Написание реферата по одной из тем: 2. Виды эмпирических методов, их характеристика. 3.Обсервационные методы в психологии. 4.Экспериментальные методы в психологическом исследовании. 5.Психодиагностические методы исследования в психологии. 6.Понятие о психике. Структура психики человека. 7.Психические процессы, их место в структуре</i>	<i>В течение семестра</i>	10

	психики. 8.Понятие о познавательных психических процессах. 9.Память как познавательный психический процесс. 10.Аналитико-синтетический характер мыслительной деятельности. 11.Внимание как познавательный психический процесс деятельности. 12.Виды мышления. 13.Речь как познавательный психический процесс.		
7	<i>Презентация по разделу 3 «Основные формы отражения психики и их взаимосвязь».</i>	34	5
8	<i>Презентация по разделу 4 «Индивидуально-психологические особенности человека».</i>	36	5
9	<i>Презентация по разделу 5 «Категория личности в психологии. Мотивационно-потребностная сфера личности. Направленность личности».</i>	39	5
10	<i>Презентация по разделу 6 «Понятие и виды общения. Структура общения. Вербальное и невербальное общение».</i>	41	5
11	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	5
	Дифференцированный зачет	45	20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по вариантам (пример):</i> 1.Психодиагностические методы исследования в психологии. 2.Понятие о психике. Структура психики человека.	5
3	<i>Выступление на семинаре Раздел 7. «Социально–психологический климат группы, пути его регуляции»</i>	10
4	<i>Подготовка доклада «Стресс и аффект как психоэмоциональные состояния личности».</i>	5
5	<i>Подготовка эссе «Фрустрация как особое психоэмоциональное состояние личности»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Понятие о группах и коллективах в психологии и педагогике»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Конфликты в группе, их последствия и технология разрешения»</i>	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифф. зачетом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся дифф. 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 психологии

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.О.09 Психология»

Направление подготовки

49.03.01 "Физическая культура"

Профиль подготовки "Спортивная подготовка в избранном виде спорта"

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019г.

Москва – 2018г.

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

2.Семестр(ы) освоения дисциплины «Психология»: 5семестр очной формы обучения для 1,2,3 потоков и 6 семестр заочной формы обучения.

3.Цель освоения дисциплины «Психология»: формирование у бакалавров общих представлений о психологии, как интегративной науке, находящейся на стыке медико-биологических, психолого-педагогических и лингвистических наук; формирование основополагающих знаний в области научно-теоретических и научно-методических аспектов психологии, являющихся базой для более глубокого изучения основных разделов данной дисциплины.

4.Перечень планируемых результатов обучения дисциплины «Психология»:

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
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде			
УК-3.1.	Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия	1(5сем)		1(6сем)
УК-3.2.	Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе.	2(5сем)		2(6сем)
УК-3.3.	Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.	3(5сем)		3(6сем)
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни			
УК-6.1.	Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; знает основные принципы саморазвития и самообразования.	1(5сем)		1(6сем)
УК-6.2.	УК-6.2. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; способен к анализу собственной деятельности.	2(5сем)		2(6сем)

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.	3(5сем)		3(6сем)

5. 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	
1	Тема 1. Предмет и объект психологии как самостоятельной науки.	5	2	2	5		
2	Тема 2. Общее представление о психике и сознании человека. Биологическая основа психики человека.	5	2	2	5		
3	Тема 3. Основные формы отражения психики и их взаимосвязь.	5	2	2	5		
4	Тема 4. Индивидуально-психологические особенности человека.	5	2	2	5		
5	Тема 5. Категория личности в психологии. Мотивационно-потребностная сфера личности. Направленность личности.	5	2	2	5		
6	Тема 6. Понятие и виды общения. Структура общения. Вербальное и невербальное общение.	5	2	2	5		
7	Тема 7. Социально-психологический климат группы, пути его регуляции.	5	2	2	5		
8	Тема 8. Конфликты в группе, их последствия и технология разрешения.	5	2	2	5		
Итого часов: 72			16	16	40		Дифф.зачет

Заочная 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	Тема 1. Предмет и объект психологии как самостоятельной науки.	6	2	2	8		
2	Тема 2. Общее представление о психике и сознании человека. Биологическая основа психики человека.	6		2	8		
3	Тема 3. Основные формы отражения психики и их взаимосвязь.	6		2	8		
4	Тема 4. Индивидуально-психологические особенности человека.	6			8		
5	Тема 5. Категория личности в психологии. Мотивационно-потребностная сфера личности. Направленность личности.	6		2	8		
6	Тема 6. Понятие и виды общения. Структура общения. Вербальное и невербальное общение.	6			8		
7	Тема 7. Социально-психологический климат группы, пути его регуляции.	6			8		
8	Тема 8. Конфликты в группе, их последствия и технология разрешения.	6			6		
Итого часов: 72			2	8	62		Дифф.зачет

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»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института ТРРиФ
Протокол № 89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики
(наименование)
Протокол № 17 от «06 » 06 2018 г.

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

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

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

Составители:

Тарханов Иван Владимирович, к.п.н., доцент кафедры биомеханики
Лукунина Елена Анатольевна, к.п.н., доцент кафедры биомеханики

Рецензент:

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

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. Ознакомить студентов с биомеханическими основами строения двигательного аппарата человека и физических упражнений как специфического средства оздоровительной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Задачи дисциплины:

- раскрытие сложности строения двигательных действий человека, которая обусловлена сложностью строения его двигательного аппарата, системы управления движениями, подчинением движений законам не только механики, но и биологии, обусловленностью движений психической деятельностью человека;

- овладение студентами профессионально-педагогическими умениями и навыками самостоятельного обоснования техники оздоровительных упражнений и умелое их использование во время практических занятий с обучаемыми;

- совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков в оздоровительной деятельности;

- приобретение навыков проведения занятий с людьми с отклонениями в состоянии здоровья;

- развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа эффективности оздоровительного процесса, умений выявить и внедрять в практику положительные приемы как личной, практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов;

- передача студентам системы знаний, умений, навыков;

- помощь в применении полученных знаний, умений в практике работы;

- развитие умений самостоятельно повышать уровень знаний;

- воспитание интереса к будущей профессии.

Эффективность уровневой подготовки связана с повышением самостоятельности студентов с одной стороны и с другой – с расширением индивидуализации обучения, изменением статуса преподавателя (преподаватель-наставник, преподаватель-консультант). Повышение мотивации обучающихся, развитие их творческих способностей, привитие навыков самостоятельной работы позволит индивидуализировать процесс обучения. Для этого определяется содержание работы студента как творческое применение знаний и умений, целеустремленности для достижения полезных целей. Это может быть достигнуто путем устранения всего несущественного из программ подготовки будущего специалиста.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина в структуре ООП относится к основным дисциплинам базовой части.

Необходимость введения данной дисциплины 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 и спортивной тренировки лиц с отклонениями в состоянии здоровья. 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.

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		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	3 (1 и 3 потоки), 4 (2 поток)		4
ОПК-1.1.	Знает: - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата, биомеханику статических положений и движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - анатомо-физиологические, биохимические и биомеханические основы развития физических качеств			
ОПК-1.2.	ОПК-1.2. Умеет: - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью			
ОПК-2	Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	3 (1 и 3 потоки),		4

		4 (2 поток)		
ОПК-2.1.	Знает: - критерии спортивного отбора (анатомо-физиологические, биомеханические и др.)			
ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	3 (1 и 3 поток), 4 (2 поток)		4
ОПК-9.1.	Знает: - основные понятия биомеханики, взаимосвязи между биомеханическими показателями двигательных действий и способностей человека			
ОПК-9.2.	Умеет: - 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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общая биомеханика	3 (1 и 3 потоки) 4 (2 поток)	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			4	2		
	Тема 1.3. Активная часть – биомеханика мышечного сокращения и ее			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 формы проявления скоростных			4	8		
9	Тема 3.4. Биомеханические основы выносливости спортсменов. Биомеханические аспекты локальной и общей выносливости. Методы их			4	8		
10	Раздел 4. Биомеханические основы совершенствования спортивно-технического мастерства спортсменов.		2	6	8		

10	Тема 4.1. Биомеханические критерии оценки рациональности, эффективности и освоенности двигательных действий			6	8		
11	Раздел 5. Биомеханика локомоторных и перемещающих двигательных действий спортсменов		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	

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

Заочная 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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общая биомеханика	4	1	2	30		

2	Тема 1.1. Введение. История возникновения и развития. Цель, задачи, предмет и методы ее исследования, как науки, так и учебной дисциплины.				10		
3	Тема 1.2. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека. Пассивная часть – кинематические пары и цепи, степени свободы, виды костных рычагов.				10		
	Тема 1.3. Активная часть – биомеханика мышечного сокращения и ее закономерности				10		
4	Раздел 2. Дифференциальная биомеханика.		1	2	10		
	Тема 2.1. Биомеханика индивидуальных и групповых особенностей развития моторики человека.				10		
5	Раздел 3. Биомеханика двигательных способностей спортсменов.		1	2	47		
6	Тема 3.1. Биомеханические основы гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Биомеханическое обоснование методики тренировки гибкости.				11		
7	Тема 3.2. Биомеханические основы силовых способностей спортсменов. Биомеханика природы внешних сил. Факторы, влияющие на силовые способности спортсменов.				12		
8	Тема 3.3. Биомеханические основы скоростных способностей спортсменов. Факторы, влияющие на скоростные способности. Элементарные и сложные формы проявления скоростных способностей спортсменов.				12		
9	Тема 3.4. Биомеханические основы выносливости спортсменов. Биомеханические аспекты локальной и общей выносливости. Методы их определения.				12		

10	Раздел 4. Биомеханические основы совершенствования спортивно-технического мастерства спортсменов.	4	1	2	12		
10	Тема 4.1. Биомеханические критерии оценки рациональности, эффективности и освоенности двигательных действий спортсменов.			6	12		
11	Раздел 5. Биомеханика локомоторных и перемещающих двигательных действий спортсменов			2	22		
12	Тема 5.1. Биомеханические особенности и основные кинематические механизмы (ОКМ), обеспечивающие рациональное взаимодействие спортсменов с внешней средой.				11		
13	Тема 5.2. Биомеханические закономерности выполнения перемещающих двигательных действий спортсменов и их основные Кинематические механизмы - ОКМ				11		
Итоговая форма контроля							Экзамен
Итого часов: 144			4	10	121	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. Центр 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).

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

а) 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.

б) 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. Курьсь, В.Н. Биомеханика : Познание телес.-двигат. упражнения : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300.62 : рек. УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / В.Н. Курьсь. – М.: Сов. спорт, 2013. – 367 с.: ил.

21. 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>.

22. 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.

23. 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>.

24. 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>.

25. Ратов, И.П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов, Г.И. Попов, А.А. Логинов, Б.В. Шмонин. – М.: ФиС, 2007. – 120 с.

26. 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.

27. 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^{ем} СССР / В.Л. Уткин. – М.: Просвещение, 1989. – 206 с.: ил., табл., граф.

28. 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.

29. 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»:

1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> - Национальный центр биотехнологической информации
2. <http://medline.ru> – Медико-биологический информационный портал для специалистов.
3. <https://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека.
4. <http://lms.sportedu.ru> – Сервер дистанционного обучения.

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:*

- о «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.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, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской: *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 созданы: лабораторные стенды и учебная документация по их использованию в учебном процессе. Стенды включают в себя:

динамометрический комплекс, оптико-электронная система, электромиография, динамометрическое устройство для измерения силы мышц – разгибателей нижних конечностей. Используются пакеты компьютерных программ для обработки электрических сигналов.

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Биомеханика двигательной активности» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка» очной и заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики.

Сроки изучения дисциплины: 3/4 семестр – очная, 4 семестр – заочная

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 разделу «Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека»	5 неделя	5
2	Контрольная работа по разделу «Биомеханика двигательных способностей человека»	10 неделя	5
3	Контрольная работа по всем разделам (итоговая)	15 неделя	5
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «РГР 1. Анализ динамограммы прыжка вверх с места»	3 неделя	5
5	Выполнение практического задания №2 по разделу «РГР 2. Построение кинетограммы оп координатам»	4 неделя	5
6	Выполнение практического задания №2 по разделу «РГР 3. Построение кинематических графиков и их анализ»	6 неделя	5
7	Выполнение практического задания №2 по разделу «РГР 4. Определение положения ОЦМ тела человека»	7 неделя	5
8	Презентация по теме «Проведение научно-исследовательской работы по биомеханике»	16 неделя	10
9	Доклад на тему «Научная статья по биомеханике»	17 неделя	5
10	Посещение занятий	В течение семестра	20
	экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание 3 рефератов по темам на выбор	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 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

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



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра биомеханики

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.О.10 Спортивная биомеханика»

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часа).

2.Семестр освоения дисциплины: 3 (1 и 3 поток), 4 (2 поток), 4 (заочная форма обучения).

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:

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная 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	3 (1, 3 поток) 4 семестр (2 поток)		4
ОПК-1.1.	Знает: - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата, биомеханику статических положений и движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - анатомо-физиологические, биохимические и биомеханические основы развития физических качеств			
ОПК-1.2.	ОПК-1.2. Умеет: - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью			
ОПК-2	Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	—«—		4
ОПК-2.1.	Знает: - критерии спортивного отбора (анатомо-физиологические, биомеханические и др.)			
ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием	—«—		4

	методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся			
<i>ОПК-9.1.</i>	ОПК-9.1. Знает: - основные понятия биомеханики, взаимосвязи между биомеханическими показателями двигательных действий и способностей человека			
<i>ОПК-9.2.</i>	ОПК-9.2. Умеет: - 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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общая биомеханика	3 (1 и 3 поток) 4 (2 поток)	2	12	10		
2	<i>Тема 1.1.</i> Введение. История возникновения и развития. Цель, задачи, предмет и методы ее исследования, как науки, так и учебной дисциплины.			4	4		
3	<i>Тема 1.2.</i> Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека. Пассивная часть – кинематические пары и цепи, степени свободы, виды костных			4	2		
	<i>Тема 1.3.</i> Активная часть – биомеханика мышечного сокращения и ее закономерности			4	4		

4	Раздел 2. Дифференциальная биомеханика.		2	2	6		
	<i>Тема 2.1. Биомеханика индивидуальных и групповых особенностей развития моторики человека</i>			2	6		
5	Раздел 3. Биомеханика двигательных способностей		2	18	30		
6	<i>Тема 3.1. Биомеханические основы гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Биомеханическое обоснование методики тренировки гибкости</i>			4	6		
7	<i>Тема 3.2. Биомеханические основы силовых способностей спортсменов. Биомеханика природы внешних сил. Факторы, влияющие на силовые способности спортсменов.</i>			6	8		
8	<i>Тема 3.3. Биомеханические основы скоростных способностей спортсменов. Факторы, влияющие на скоростные способности. Элементарные и сложные формы проявления скоростных</i>			4	8		
9	<i>Тема 3.4. Биомеханические основы выносливости спортсменов. Биомеханические аспекты локальной и общей выносливости. Методы их</i>	3		4	8		
10	Раздел 4. Биомеханические основы совершенствования спортивно-технического мастерства спортсменов.	3	2	6	8		
10	<i>Тема 4.1. Биомеханические критерии оценки рациональности, эффективности и освоенности двигательных действий</i>			6	8		
11	Раздел 5. Биомеханика локомоторных и перемещающих двигательных действий спортсменов		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	

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

Заочная 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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общая биомеханика	4	1	2	30		
2	Тема 1.1. Введение. История возникновения и развития. Цель, задачи, предмет и методы ее исследования, как науки, так и учебной дисциплины.				10		
3	Тема 1.2. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека. Пассивная часть – кинематические пары и цепи, степени свободы, виды костных рычагов.				10		
	Тема 1.3. Активная часть – биомеханика мышечного сокращения и ее закономерности				10		

4	Раздел 2. Дифференциальная биомеханика.		1	2	10		
	<i>Тема 2.1.</i> Биомеханика индивидуальных и групповых особенностей развития моторики человека.				10		
5	Раздел 3. Биомеханика двигательных способностей спортсменов.		1	2	47		
6	Тема 3.1. Биомеханические основы гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Биомеханическое обоснование методики тренировки гибкости.				11		
7	<i>Тема 3.2.</i> Биомеханические основы силовых способностей спортсменов. Биомеханика природы внешних сил. Факторы, влияющие на силовые способности спортсменов.				12		
8	<i>Тема 3.3.</i> Биомеханические основы скоростных способностей спортсменов. Факторы, влияющие на скоростные способности. Элементарные и сложные формы проявления скоростных способностей спортсменов.				12		
9	<i>Тема 3.4.</i> Биомеханические основы выносливости спортсменов. Биомеханические аспекты локальной и общей выносливости. Методы их определения.				12		
10	Раздел 4. Биомеханические основы совершенствования спортивно-технического мастерства спортсменов.	4	1	2	12		
10	<i>Тема 4.1.</i> Биомеханические критерии оценки рациональности, эффективности и освоенности двигательных действий спортсменов.			6	12		
11	Раздел 5. Биомеханика локомоторных и перемещающих двигательных действий спортсменов			2	22		

12	Тема 5.1. Биомеханические особенности и основные кинематические механизмы (ОКМ), обеспечивающие рациональное взаимодействие спортсменов с внешней средой.				11		
13	Тема 5.2. Биомеханические закономерности выполнения перемещающих двигательных действий спортсменов и их основные Кинематические механизмы - ОКМ				11		
Итоговая форма контроля							Экзамен
Итого часов: 144			4	10	121	9	

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 (МОДУЛЯ)

««Б1.О.11.Физиология человека»»

Направление подготовки:

49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г

Москва – 2018 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 (модуля) обновлена
на основании решения заседания
кафедры физиологии
Протокол № 20 от «18» июня 2019 г.

Составители:

Белицкая Любовь Александровна, старший преподаватель кафедры
физиологии РГУФКСМиТ

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

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

Меркурьев Владимир Александрович, старший преподаватель кафедры
физиологии РГУФКСМиТ

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

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины «Физиология человека»

Цель освоения дисциплины «Физиология человека» - изучение основных закономерностей деятельности организма человека в покое и при мышечной работе, формирование целостного представления об организме человека как о единой саморегулирующей системе с присущими ему биологическими и психосоциальными потребностями.

Программа дисциплины реализуется на русском языке.

2.Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физиология человека» относится к базовой части рабочей учебной программы Б1.О.11 для набора 2019 года.

Физиология 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 является базовой фундаментальной дисциплиной, служит теоретической основой таких предметов, как спортивная медицина, гигиена, массаж, психология, лечебная и адаптивная физическая культура, а также теория физического воспитания.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (№ семестра)		
	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	3		3

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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - анатомо-морфологические особенности, физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические и биохимические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические, биохимические и биомеханические основы развития физических качеств.	3		3
ОПК - 1.2.	Умеет: - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности	3		3
ОПК-2	Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	4		3
ОПК - 2.1.	Знает: - критерии спортивного отбора (анатомо-физиологические, биомеханические и др.).	4		3
ОПК - 2.2..	Умеет: - определять показатели физического развития человека.	4		3
ОПК - 2.3.	Имеет опыт: - проведения оценки функционального состояния.	4		3
ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	4		3
ОПК - 9.1.	Знает: - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола.	4		3
ОПК - 9.2.	Умеет: - оценивать функциональное состояние организма занимающихся и определять протекание восстановительных процессов в организме занимающихся физической культурой и спортом; - использовать методы измерения основных физиологических и биохимических параметров в покое и при различных состояниях организма человека.	4		3

4. Структура и содержание дисциплины «Физиология человека»

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	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		
2	Раздел 2. Нервная система	III	2	8	9		
	Тема 2.1. Возбудимые ткани. Физиология ЦНС. Торможение в ЦНС		1	6	5		
	Тема 2.2. Физиология вегетативной нервной системы.		1	2	4		
3	Раздел 3. Физиология нервно-мышечного (двигательного) аппарата.	III	4	12	11		
	Тема 3.1. Строение и функции нервно-мышечного аппарата		2	6	5		
	Тема 3.2. Сенсорные системы		1	4	6		
	Тема 3.3. Физиология ВНД		1	2			
4	Раздел 4. Кислороднотранспортные системы организма.	III	8	14	22		
	Тема 4.1. Физиология системы крови.		2	4	6		
	Тема 4.2. Иммунная система		2		6		

	Тема 4.2. Физиология кровообращения. Адаптация ССС к нагрузкам		2	6	6		
	Тема 4.3. Физиология дыхания		2	4	4		
	Итого за семестр	III	16	34	58		
5	Раздел 5. Обмен веществ и энергообеспечение	IV	6	24	15		
	Тема 5.1 Физиология пищеварения		2	8	5		
	Тема 5.2 Обмен веществ и энергии		2	8	5		
	Тема 5.3. Выделение, Водно-солевой обмен. Функции почек		2	8	5		
6	Раздел 6. Системы регуляции жизнедеятельности организма	IV	2	6	10		
	Тема 6.1. Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции		2	6	10		
	Итого за семестр	IV	8	30	25	9	Экзамен
	Итого часов 180		24	64	83	9	Экзамен

Заочная форма обучения – 2 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	5	6	7	8	9
1	Раздел 1. Введение в физиологию	III	1		10		
	Тема 1.1. История физиологии. Основные физиологические понятия		0,5		5		
	Тема 1.2. Физиология клетки		0,5		5		

2	Раздел 2. Нервная система	III	1	2	20		
	Тема 2.1. Возбудимые ткани. Физиология ЦНС. Торможение в ЦНС		0,5	1	10		
	Тема 2.2. Физиология вегетативной нервной системы.		0,5	1	10		
3	Раздел 3. Физиология нервно-мышечного (двигательного) аппарата.	III	1	2	35		
	Тема 3.1. Строение и функции нервно-мышечного аппарата		0,5	1	19		
	Тема 3.2. Сенсорные системы		0,5	1	10		
	Тема 3.3. Физиология ВНД				6		
4	Раздел 4. Кислород-транспортные системы организма.	III	1	2	40		
	Тема 4.1. Физиология системы крови.		0,25	1	10		
	Тема 4.2. Иммунная система		0,25		10		
	Тема 4.2. Физиология кровообращения. Адаптация ССС к нагрузкам		0,25	1	10		
	Тема 4.3. Физиология дыхания		0,25		10		
5	Раздел 5. Обмен веществ и энергообеспечение	III	1	2	30		
	Тема 5.1. Физиология пищеварения		0,5		10		
	Тема 5.2. Обмен веществ и энергии		0,5	1	10		
	Тема 5.3. Выделение, Водно-солевой обмен. Функции почек			1	10		
6	Раздел 6. Системы регуляции жизнедеятельности организма	III	1	2	20		
	Тема 6.1. Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции		1	2	20		
	Итого часов 180		6	10	155	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 и заочной формы обучения

1. Какова связь физиологии с другими науками. Ее значение для теории и практики физического воспитания.
2. Какова роль выдающихся отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии?
3. Клетка, ее строение и функции.
4. Каково значение крови как внутренней среды организма?
5. Каков состав крови и роль ее форменных элементов в жизни человека?
6. Каков состав и значение плазмы крови?
7. Какими свойствами обладает сердечная мышца, ее структурные и функциональные отличия от скелетной мускулатуры?
8. Какие факторы обуславливают движение крови по сосудам?
9. Роль дыхания – как одного из звеньев в кислород-транспортной системе (КТС) организма, обеспечивающей его кислородом?
10. Раскройте сущность обмена веществ к энергии. Каково значение этих процессов для жизнедеятельности организма?
11. В чем заключается функции выделительных органов и механизм их регуляции?
12. Каковы основные этапы превращения энергии в организме?
13. Каковы механизмы регуляции функций организма?
14. Каковы особенности строения и деятельности желез внутренней секреции?
15. Что представляют собой гормоны? Какова их роль в гуморальной регуляции функций организма?
16. Какое значение железы внутренней секреции имеют для физической работоспособности человека?
17. Какие функции выполняют центральная нервная система (ЦНС) и каков физиологический механизм ее деятельности?
18. Каковы особенности проведения возбуждения в ЦНС, в чем заключается?
19. Что такое мышечный тонус и какова роль различных отделов мозга в его регуляции?
20. Каковы основные черты строения и функции вегетативной нервной системы?
21. Какова роль сенсорных систем в организме человека?
22. В чем сущность механизма и энергетики мышечного сокращения?

23. Каковы механизмы регуляции мышечного напряжения?
24. Каковы высшие функции коры головного мозга?
25. Возможности и ограничения электростимуляции при изучении нервно-мышечной возбудимости.
26. Метод бальной оценки вегетативного тонуса.
27. Сочетание различных методов оценки состояния сенсорных систем.
28. Методы исследования тонуса и силы мышц.
29. Оценка количественного состава и биохимических свойств крови.
30. Регистрация ЭКГ и ЧСС при разных нагрузках. Измерение АД в покое и после работы.
31. Способы оценки динамических показателей дыхательной системы.
32. Особенности расчета основного и дополнительного расхода энергии.
33. Каков объем циркулирующей крови (ОЦК) у людей разного пола, возраста и тренированности? Изменение ОЦК при мышечной работе.
34. Что представляют собой систолический и минутный объем крови и какова величина этих показателей в покое и при работе?
35. Какие изменения возникают в деятельности сердечно-сосудистой системы при физической работе?
36. Какова величина потребления кислорода в покое и как она изменяется при мышечной работе?
37. Каковы процессы пищеварения в покое? И влияние на пищеварительные процессы физической работы?
38. Каково значение питательных веществ для организма в покое и при мышечной работе?
39. Каков расход энергии в покое и при спортивной деятельности разного характера?
40. Как происходят процессы терморегуляции в покое и при мышечной деятельности?
41. Как осуществляется координация функций организма и какое значение она имеет для двигательной деятельности организма?
42. Особенности работы нервно-мышечного аппарата при низких температурах.
43. Активность сенсорных систем при гипо- и гипербарии.
44. Изменение сосудистого тонуса при гипо- и гипербарии.
45. “Кессонная болезнь”, факторы ее провоцирующие у спортсменов.
46. Дыхание на высокогорье.
47. Влияние гипо- и гипертермии на физиологические функции организма.

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

а) Основная литература:

1. Караулова Л.К., Красноперова Н.Ф., Расулов М.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш.

проф. образования –Мю: Издательский центр “Академия”, 2012. – 304 с. – (сер. Бакалавриат).

2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: Учебник для высших учебных заведений физической культуры . Учебник для ИФК – М.: Терра-спорт; 2012.

б)Дополнительная литература:

- 1.Скелетные мышцы: Учебник для вузов физического воспитания и спорта/ А.Д.Мак-Космос. – Киев, 2001. – 407с.
- 2.Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры и факультетов физического воспитания/ Под.ред. В.И.Тхоревского – М.: ФОН, 2001. – 492с.
- 3.Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры/ Под общей редакцией Н.В.Зимкина – М., ФиС, 1975. – 534с.
- 4.Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. Я.М.Коца-М.: ФиС, 1982. – 446с.
- 5.Физиология человека: в 4-х томах/ Под ред. Р.Шмидта и Г.Тевса – М.: Мир. –Т.1,2, 1985. – Т.3,4, 1986.
- 6.Основы физиологии человека: в 4-х томах: Учебник для высших учебных заведений. – СПб.: Международный фонд истории науки. – Т.1,2, 1994. – Т.3,4, 2001. – 978с.
7. Физиология человека: Учебник для высших учебных заведений/ Под ред. Б.И.Ткаченко, В.Ф.Пятинина – СПб.: 1996. – 423с.
- 8.Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/ А.С.Солодков и Е.Б.Сологуб – М.: «Терра-Спорт», 2001. – 510с.
- 9.Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Ю.А.Ермолаев – М.: 2001. – 444с.
- 10.Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов физической культуры/ В.М.Смирнов, В.И.Дубровский – М., - 2002. – 605с.
- 11.Фомин Н.А. Физиология человека. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов. Изд.2-е. М., Просвещение, 1992.
- 12.Словарь физиологических терминов/ Под.ред.О.Г.Газенко. – М.: Наука, 1987.

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

- 1.humbio.ru/humbio/physiology/0005e445/htm Электронный учебник по биологии человека, раздел физиология.
- 2.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. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC. Лицензия не требуется.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант. 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 ИСиФВ 2 курса направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной формы обучения.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: физиологии.

Сроки изучения дисциплины «Физиология человека» – 3,4 семестр очной формы обучения, 3 семестр заочной формы 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	Семинар: Физиология ЦНС, ВНС. Регуляция физиологических функций	3	5
2	Семинар: Сенсорные системы	10	5
3	Семинар: Высшая нервная деятельность	14	5
3	Семинар: Функции мышц. Биоэнергетика мышечной деятельности	20	5
4	Семинар: Функции крови, форменные элементы крови	22	5
4	Семинар: Система кровообращения	30	5
5	Коллоквиум: Система дыхания. Обмен газов и регуляция функции дыхания	34	10
6	Семинар: Физиология пищеварения	38	5
5	Семинар: Терморегуляция и мочевыделение	40	5
6	. Семинар: Физиология желез внутренней секреции.	41	5
7	Коллоквиум: Обмен веществ в организме	42	10
8	Семинар: Энергетический обмен	44	5
10	Посещение занятий	в течение семестра	10
	/экзамен		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Физиологические аспекты развития	5

	человека» «Строение и функции ЦНС, ВНС»	
3	Выступление на семинаре «Строение и функции мышечной ткани. Сокращение мышц»	10
4	Подготовка доклада «Регуляция системы кровообращения», если студент пропустил занятие.	5
5	Дополнительное тестирование по теме «Физиология» Функциональные особенности системы дыхания.	5
6	Доклад « Физиология нервно-мышечного аппарата»	15
7	Реферат «Нейрогормональная регуляция физиологических функций	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 дисциплине, завершающейся экзаменом

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

Шкала успеваемости при проведении текущего контроля успеваемости

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

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



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»

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная.*

Год набора – 2019 г.

Москва – 2018 г.

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

2.Семестр освоения дисциплины: 3, 4 семестр на очной форме обучения, 3 семестр на заочной форме обучения.

3.Цель освоения дисциплины «Физиология человека» - изучение основных закономерностей деятельности организма человека в покое и при мышечной работе, формирование целостного представления об организме человека как о единой саморегулирующей системе с присущими ему биологическими и психосоциальными потребностями.

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

ОПК-9 – Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

5.Краткое содержание дисциплины

Очная форма обучения

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

2	Раздел 2. Нервная система	III	2	8	9		
	Тема 2.1. Возбудимые ткани. Физиология ЦНС. Торможение в ЦНС		1	6	5		
	Тема 2.2. Физиология вегетативной нервной системы.		1	2	4		
3	Раздел 3. Физиология нервно-мышечного (двигательного) аппарата.	III	4	12	11		
	Тема 3.1. Строение и функции нервно-мышечного аппарата		2	6	5		
	Тема 3.2. Сенсорные системы		1	4	6		
	Тема 3.3. Физиология ВНД		1	2			
4	Раздел 4. Кислороднотранспортные системы организма.	III	8	14	22		
	Тема 4.1. Физиология системы крови.		2	4	6		
	Тема 4.2. Иммунная система		2		6		
	Тема 4.2. Физиология кровообращения. Адаптация ССС к нагрузкам		2	6	6		
	Тема 4.3. Физиология дыхания		2	4	4		
	Итого за семестр	III	16	34	58		
5	Раздел 5. Обмен веществ и энергообеспечение	IV	6	24	15		
	Тема 5.1 Физиология пищеварения		2	8	5		
	Тема 5.2 Обмен веществ и энергии		2	8	5		
	Тема 5.3. Выделение, Водно-солевой обмен. Функции почек		2	8	5		
6	Раздел 6. Системы регуляции жизнедеятельности организма	IV	2	6	10		
	Тема 6.1. Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции		2	6	10		
	Итого за семестр	IV	8	30	25	9	Экзамен
	Итого часов 180		24	64	83	9	Экзамен

Заочная форма обучения – 2 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	5	6	7	8	9
1	Раздел 1. Введение в физиологию	III	1		10		
	Тема 1.1. История физиологии. Основные физиологические понятия		0,5		5		
	Тема 1.2. Физиология клетки		0,5		5		
2	Раздел 2. Нервная система	III	1	2	20		
	Тема 2.1. Возбудимые ткани. Физиология ЦНС. Торможение в ЦНС		0,5	1	10		
	Тема 2.2. Физиология вегетативной нервной системы.		0,5	1	10		
3	Раздел 3. Физиология нервно-мышечного (двигательного) аппарата.	III	1	2	35		
	Тема 3.1. Строение и функции нервно-мышечного аппарата		0,5	1	19		
	Тема 3.2. Сенсорные системы		0,5	1	10		
	Тема 3.3. Физиология ВНС				6		
4	Раздел 4. Кислород-транспортные системы организма.	III	1	2	40		
	Тема 4.1. Физиология системы крови.		0,25	1	10		
	Тема 4.2 Иммунная система		0,25		10		
	Тема 4.2. Физиология кровообращения. Адаптация ССС к нагрузкам		0,25	1	10		
	Тема 4.3. Физиология дыхания		0,25		10		
5	Раздел 5. Обмен веществ и энергообеспечение	III	1	2	30		
	Тема 5.1 Физиология		0,5		10		

	пищеварения						
	Тема 5.2 Обмен веществ и энергии		0,5	1	10		
	Тема 5.3. Выделение, Водно-солевой обмен. Функции почек			1	10		
6	Раздел 6. Системы регуляции жизнедеятельности организма	III	1	2	20		
	Тема 6.1. Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции		1	2	20		
	Итого часов 180		6	10	155	9	Экзамен

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 (МОДУЛЯ)

«Б1.0.12 Биохимия человека»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

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

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

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от « 12 » сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова
(наименование)
Протокол № 28 от « 18 » июня 2019 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: 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.

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

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 (модуля) 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, выполнением курсовых работ и выпускной квалификационной работы.

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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение)
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	
ОПК-1.1.	Знает: - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - физиологические и биохимические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические, биохимические и биомеханические основы развития физических качеств;	5	5	
ОПК-1.2.	Умеет: выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности			
ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	5	5	
ОПК-9.1.	Знает: - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека, особенности	5	5	

	регуляции обменных процессов			
ОПК-9.2.	Умеет: - оценивать функциональное состояние организма занимающихся и определять протекание восстановительных процессов в организме занимающихся физической культурой и спортом; - использовать методы измерения основных физиологических и биохимических параметров в покое и при различных состояниях организма человека	5	5	

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	Раздел 1. Биохимия обмена веществ в организме человека						
1	Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ и энергии.	5	1	1	2		
2	Биокатализ, гормоны.	5	1	2	2		
3	Биоэнергетика.	5	2	2	2		
4	Углеводы	5	1	2	4		
5	Липиды	5	1	2	2		
6	Белки	5	1	2	4		
7	Нуклеиновые кислоты	5		2	2		
8	Обмен воды и минеральных соединений	5		1	2		
9	Витамины	5		2	4		
10	Презентации и рефераты по биохимии белков, жиров и углеводов.	5		2	2		
11	Обмен углеводов	5	1	2	2		
12	Обмен жиров	5	1	1	2		

13	Обмен белков и нуклеиновых кислот	5	1	1	2		
	Раздел 2. Биохимические основы мышечной деятельности						
1	Биохимия мышц и мышечного сокращения	5	1	2	2		
2	Энергетическое обеспечение мышечной деятельности	5	1	2	4		
3	Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы. Биохимические основы утомления	5		2	2		
4	Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	5		2	2		
5	Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки	5		2	2		
6	Биохимические основы силы, быстроты и выносливости	5		2	3		
7	Биохимическое обоснование особенностей занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста	5		1	2		
8	Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом	5		1	2		
	экзамен		12	36	51	9	Экзамен
Итого часов: 108							

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	Раздел 1. Биохимия обмена веществ в организме человека						
1	Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ и энергии.	5	0,5		4		
2	Биокатализ, гормоны.	5	0,5		4		
3	Биоэнергетика.	5	1		4		
4	Углеводы	5	0,5		4		

5	Липиды	5	0,5		6		
6	Белки	5	0,5		6		
7	Нуклеиновые кислоты	5	0,5		4		
8	Обмен воды и минеральных соединений	5		0,5	4		
9	Витамины	5		0,5	4		
10	Презентации и рефераты по биохимии белков, жиров и углеводов.	5			4		
11	Обмен углеводов	5		0,5	4		
12	Обмен жиров	5		0,5	4		
13	Обмен белков и нуклеиновых кислот	5		1	4		
	Раздел 2. Биохимические основы мышечной деятельности						
1	Биохимия мышц и мышечного сокращения	5		1	4		
2	Энергетическое обеспечение мышечной деятельности	5		1	4		
3	Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы. Биохимические основы утомления	5		1	4		
4	Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	5			4		
5	Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки	5		1	4		
6	Биохимические основы силы, быстроты и выносливости	5			4		
7	Биохимическое обоснование особенностей занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста	5		0,5	4		
8	Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом	5		0,5	3		
	экзамен		4	8	87	9	Экзамен
Итого часов: 108							

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

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

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

Оценочные средства, используемые при изучении дисциплины:

1.Тестовые задания.

2.Реферат.

3.Презентация.

Промежуточный контроль и оценка результатов обучения по дисциплине «Биохимия человека» осуществляется путем ответа на контрольные теоретические вопросы к экзамену.

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, гипervитаминозе. 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. Синтез 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 синтеза 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 β -окисления. Образование ацетилкофермента А в этом процессе, его превращения в цикле трикарбоновых кислот. Энергетический эффект полного окисления жирных кислот.

21. Образование кетонных тел из ацетилкофермента А. Использование кетонных 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).

а) 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.

б)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. Меншикова/ - М.: ФиС, 1986.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Отечественные базы данных:

- 1.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
4. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
5. <http://минобрнауки.рф/> – 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

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 «Руконт» ЭБС 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.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Б1.0.12 Биохимия человека» для обучающихся института спорта и физического воспитания ___3___ курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	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
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е 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 (модулям), завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

Шкала 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 туризма , рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова

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

«Б1.0.12 Биохимия человека»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура_

Направленность (профиль):

Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

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

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 5 семестр.

3.Цель освоения дисциплины (модуля):

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 (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	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение)
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	

ОПК-1.1.	Знает: - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - физиологические и биохимические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические, биохимические и биомеханические основы развития физических качеств;	5	5	
ОПК-1.2.	Умеет: выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности			
ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	5	5	
ОПК-9.1.	Знает: - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека, особенности регуляции обменных процессов	5	5	
ОПК-9.2.	Умеет: - оценивать функциональное состояние организма занимающихся и определять протекание восстановительных процессов в организме занимающихся физической культурой и спортом; - использовать методы измерения основных физиологических и биохимических параметров в покое и при различных состояниях организма человека	5	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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	Раздел 1. Биохимия обмена веществ в организме человека						
1	Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ и энергии.	5	1	1	2		
2	Биокатализ, гормоны.	5	1	2	2		
3	Биоэнергетика.	5	2	2	2		
4	Углеводы	5	1	2	4		
5	Липиды	5	1	2	2		
6	Белки	5	1	2	4		
7	Нуклеиновые кислоты	5		2	2		
8	Обмен воды и минеральных соединений	5		1	2		
9	Витамины	5		2	4		
10	Презентации и рефераты по биохимии белков, жиров и углеводов.	5		2	2		
11	Обмен углеводов	5	1	2	2		
12	Обмен жиров	5	1	1	2		
13	Обмен белков и нуклеиновых кислот	5	1	1	2		
	Раздел 2. Биохимические основы мышечной деятельности						
1	Биохимия мышц и мышечного сокращения	5	1	2	2		
2	Энергетическое обеспечение мышечной деятельности	5	1	2	4		
3	Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы. Биохимические основы утомления	5		2	2		
4	Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	5		2	2		
5	Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки	5		2	2		
6	Биохимические основы силы, быстроты и выносливости	5		2	3		

7	Биохимическое обоснование особенностей занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста	5		1	2		
8	Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом	5		1	2		
	экзамен		12	36	51	9	Экзамен
Итого часов: 108							

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	Раздел 1. Биохимия обмена веществ в организме человека						
1	Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ и энергии.	5	0,5		4		
2	Биокатализ, гормоны.	5	0,5		4		
3	Биоэнергетика.	5	1		4		
4	Углеводы	5	0,5		4		
5	Липиды	5	0,5		6		
6	Белки	5	0,5		6		
7	Нуклеиновые кислоты	5	0,5		4		
8	Обмен воды и минеральных соединений	5		0,5	4		
9	Витамины	5		0,5	4		
10	Презентации и рефераты по биохимии белков, жиров и углеводов.	5			4		
11	Обмен углеводов	5		0,5	4		
12	Обмен жиров	5		0,5	4		
13	Обмен белков и нуклеиновых кислот	5		1	4		
	Раздел 2. Биохимические основы мышечной деятельности						
1	Биохимия мышц и мышечного сокращения	5		1	4		
2	Энергетическое обеспечение мышечной деятельности	5		1	4		
3	Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной	5		1	4		

	работы. Биохимические основы утомления						
4	Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	5			4		
5	Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки	5		1	4		
6	Биохимические основы силы, быстроты и выносливости	5			4		
7	Биохимическое обоснование особенностей занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста	5		0,5	4		
8	Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом	5		0,5	3		
	экзамен		4	8	87	9	Экзамен
Итого часов: 108							

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 избранном виде спорта»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная / заочная*

Год набора 2019г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теоретико-методических основ физической культуры и спорта
(наименование)
Протокол № 23 от «21» июня 2019 г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Составитель:

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

Матвеев Лев Павлович – д.п.н., профессор, заслуженный деятель науки 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. На заочной форме обучения дисциплина читается на V семестре.

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 и заочной форме 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.В.01(П) 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 обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма 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> Знает: - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом занимающихся; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, формы и способы планирования; Умеет: - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры;			5
ОПК-1.1.		3		
ОПК-1.2.		3		
ОПК-2	<i>Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</i> Знает: - значение терминов «спортивный отбор» и «спортивная ориентация»; - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности; - критерии спортивного отбора (анатомо-физиологические, биомеханические и др.); Умеет: - ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; Имеет опыт: - применения известных подходов к спортивному отбору в процессе занятий физической культурой и спортом;	3		5
ОПК-2.1.		3		
ОПК-2.2.		3		
ОПК-2.3.		3		

ОПК-14	Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	3		5
ОПК-14.1.	Знает: - принципы и порядок разработки программной документации по тренировочному процессу в физической культуре и спорте; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - содержание методического обеспечения тренировочного процесса, включая современные методы и инновационные технологии;			

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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика физической культуры	IV	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				2		

	физической культуры						
5.	Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденция ее современного развития		2	2	2		
	Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания		18	24	36		
	<i>Раздел 1. 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</i>						

	<i>в физическом воспитании</i>						
10.	Формы построения занятий в физическом воспитании		2	2	2		
11	Планирование и контроль в физическом воспитании		2	2	4		
	Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры		8	2	25		
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

Заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика физической культуры	5	2	4	24		
1.	Предмет теории и методики физической культуры и отправные определения понятий		2	2	4		
2.	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе				4		
3.	Система физической культуры в обществе			2	6		
4.	Общие и специфические функции физической культуры				4		
5.	Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденция ее современного развития				6		
	Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания		4	8	64		
	<i>Раздел 1. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы</i>						
1.	Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания				4		
2.	Средства и методы в физическом воспитании			2	6		
3.	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию				6		
	<i>Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания</i>						

4.	Основы обучения двигательным действиям		2	2	6		
5.	Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей				6		
6.	Воспитание силовых и скоростных способностей		2	2	6		
7.	Воспитание выносливости				6		
8.	Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения				8		
9.	Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания				4		
	<i>Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании</i>						
10.	Формы построения занятий в физическом воспитании				6		
11.	Планирование и контроль в физическом воспитании			2	6		
	Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры			4	25		
1.	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста				4		
2.	Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста			2	6		
3.	Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи				4		
4.	Физическая культура в системе				4		

	рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся						
5.	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста			2	4		
6.	Логика и методология теоретических исследований физической культуры				3		
Итого часов:				6	16	113	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»

1. Какова роль физического воспитания в направленном воздействии на физическое развитие индивида, в его физическом (физкультурном) образовании, упрочении и сохранении здоровья? В чем состоит специфика физического воспитания и его общие черты, объединяющие с другими видами воспитания?

2. В чем состоит цель, преследуемая в процессе физического воспитания, и как конкретизируется она в основных задачах?

3. Какие разновидности физического воспитания представлены на различных стадиях онтогенеза (возрастного развития индивида) и какие из них становятся основными в тех или иных стадиях?

4. Охарактеризуйте общий комплекс средств воздействия на воспитываемых в процессе физического воспитания,

5. 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.

6. 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.

7. В чем состоят особенности методов строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов? Приведите классификацию методов строго регламентированного упражнения, укажите разновидности игрового и соревновательного методов.

8. Какие принципы имеют кардинальное регламентирующее значение в физическом воспитании? Укажите три уровня таких принципов.

9. Охарактеризуйте специфические принципы построения физического воспитания и закономерности, лежащие в их основе.

10. Какие конкретные задачи решаются в процессе обучения двигательным действиям? Охарактеризуйте последовательность их решения по этапам обучения двигательному действию.

11. 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.

12. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания двигательных - координационных способностей и их компонентов.

13. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания собственно силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей.

14. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания комплексной, общей аэробной и специальной (специфической) выносливости.
15. Какие задачи по воздействию на осанку, гибкость тела и компоненты телосложения решаются в процессе физического воспитания? Каковы средства и основы методики их реализации?
16. В чем суть взаимосвязей физического и нравственного воспитания, физического и эстетического воспитания, физического и интеллектуального воспитания?
17. В силу чего физическое воспитание играет незаурядную роль в воспитании волевых качеств индивида? Раскройте основы методики воспитания волевых качеств в процессе физического воспитания.
18. На какие группы подразделяются формы построения отдельных занятий в процессе физического воспитания? В чем состоят их общие и отличительные черты?
19. Охарактеризуйте общую структуру занятия физическими упражнениями урочного типа, последовательность и соотношение его различных частей.
20. Что такое общая и моторная «плотность» занятия физическими упражнениями? Как ее определить и регулировать?
21. Какие способы организации деятельности занимающихся оправданно применяются в урочных формах занятий физическими упражнениями?
22. В чем смысл «принципа» перманентного планирования и контроля процесса физического воспитания? Какие виды планирования и контроля используются при организации процесса физического воспитания?
23. Охарактеризуйте объекты и операции перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.
24. 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"*

1. Какое значение имеют так называемые "чувствительные" ("сенситивные") периоды возрастного физического развития для рационального построения физического воспитания подрастающего поколения?
2. В чем состоят основные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста?
3. Почему урочная форма занятий физическими упражнениями считается особенно важной в школьной физической культуре?
4. Какие основные особенности свойственны курсу физического воспитания учащихся младшего школьного возраста?
5. В чем состоят основные особенности физического воспитания детей подросткового возраста?
6. Какие основные особенности характеризуют физкультурную деятельность учащихся старшего школьного возраста?
7. В чем состоят основные обязанности учителя физической культуры по оптимизации состояния здоровья учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе?
8. Каковы основные задачи специалиста физической культуры по рационализации семейного физического воспитания?
9. В чем заключаются основные особенности курса физического воспитания в средних специальных учебных заведениях?
10. Как построен курс физического воспитания в вузах? Каковы особенности его содержания?
11. В чем состоят особенности обязательного курса физического воспитания детей и молодежи, вовлеченных в спорт высших достижений?
12. Каковы современные представления о нормах физкультурно-оптимизированной двигательной активности в повседневном режиме жизни людей зрелого возраста?

13. В чем состоят основные особенности физкультурно-кондиционной тренировки людей зрелого возраста?
14. В каком направлении следует регламентировать спортивную деятельность спортсменов-ветеранов?
15. Каковы основные особенности содержания и методики производственной физической культуры?
16. В чем состоят основные методические правила использования физических упражнений в условиях повседневного домашнего быта ("зарядки" и других "малых форм" физической культуры)?
17. 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»

1. Какие три уровня методологии познания существенны при исследовании физической культуры?
2. Дайте сжатую характеристику общенаучных интегративных подходов, используемых в исследовании по теории физической культуры?
3. Какие конкретно – методологические установки особенно важны для понимания причинно-следственных связей при исследовании процессов направленного функционирования физической культуры?
4. Охарактеризуйте источники получения фактических материалов, составляющих информационную основу в исследовании физической культуры.
5. По каким этапам разворачивается исследование, посвященное решению научной проблемы, избранной в сфере физической культуры.
6. 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).

а) Основная литература:

1. 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.
2. 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. 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>

б) 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.

в) 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
- Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ 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 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», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» 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*	8 неделя	8
	Рубежный контроль №2*	16 неделя	8
	Рубежный контроль №3*	18 неделя	5
4	Практикум №1 (рабочий план на четверть)	17 неделя	5
	Практикум №2 (план-конспект урока ф.к.)	17 неделя	3
5	Посещение занятий	2-18 неделя	16
6	Сдача экзамена	По расписанию	30
	Итого		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Основные и смежные понятия в ТиМФК»</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 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика физической культуры» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки «Физическая культура», профиля «Спортивная подготовка»

для заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (заочная форма)

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

п/п	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
1	Выступление на групповых занятиях по заданию преподавателя с сообщением на конкретную тему.	4
2	Выступление на семинарских занятиях	21
3	Рубежный контроль №1*	8
	Рубежный контроль №2*	8
	Рубежный контроль №3*	5
4	Практикум №1 (рабочий план на четверть)	5
	Практикум №2 (план-конспект урока ф.к.)	3
5	Посещение занятий	18
6	Сдача экзамена	30
	Итого	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Основные и смежные понятия в ТиМФК»	5
2	Выступление на семинаре «Методика воспитания физических качеств в избранном виде спорта»	10
3	Дополнительное тестирование по теме «Общие основы теории и методики физического воспитания»	5
4	Написание реферата по теме «Возрастные и некоторые избирательно - профилированные аспекты теории и методики физической культуры»	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала 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 избранном виде спорта»

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

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 144 часа, 4 зачетные единицы.

2. Семестры освоения дисциплины: 3 семестр – очная форма обучения; 5 семестр - заочная 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:

Шифр компетенции	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма 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> Знает: - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом занимающихся; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, формы и способы планирования; Умеет: - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры;			5
ОПК-1.1.		3		
ОПК-1.2.		3		
ОПК-2	<i>Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</i> Знает: - значение терминов «спортивный отбор» и «спортивная ориентация»; - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности; - критерии спортивного отбора (анатомо-физиологические, биомеханические и др.); Умеет: - ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;	3		5
ОПК-2.1.				
ОПК-		3		

2.2. ОПК-2.3.	Имеет опыт: - применения известных подходов к спортивному отбору в процессе занятий физической культурой и спортом;	3		
ОПК-14 ОПК-14.1.	Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса Знает: - принципы и порядок разработки программной документации по тренировочному процессу в физической культуре и спорте; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - содержание методического обеспечения тренировочного процесса, включая современные методы и инновационные технологии;	3		5

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	
	Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика физической культуры	5	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				2		

	физической культуры						
5.	Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденция ее современного развития		2	2	2		
	Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания		18	24	36		
	<i>Раздел 1. 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</i>						

	<i>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		
	Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры		8	2	25		
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

Заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика физической культуры	5	2	4	24		
1.	Предмет теории и методики физической культуры и отправные определения понятий		2	2	4		
2.	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе				4		
3.	Система физической культуры в обществе			2	6		
4.	Общие и специфические функции физической культуры				4		
5.	Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденция ее современного развития				6		
	Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания		4	8	64		
	<i>Раздел 1. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы</i>						
1.	Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания				4		
2.	Средства и методы в физическом воспитании			2	6		
3.	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию				6		
	<i>Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания</i>						

4.	Основы обучения двигательным действиям		2	2	6		
5.	Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей				6		
6.	Воспитание силовых и скоростных способностей		2	2	6		
7.	Воспитание выносливости				6		
8.	Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения				8		
9.	Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания				4		
	<i>Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании</i>						
10.	Формы построения занятий в физическом воспитании				6		
11.	Планирование и контроль в физическом воспитании		2		6		
	Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры			4	25		
1.	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста				4		
2.	Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста			2	6		
3.	Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи				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				3		
Итого часов:			6	16	113	9	Экзамен

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Гуманитарный Институт

Кафедра педагогики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.14 Педагогика физической культуры и спорта
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного института
Протокол № 1 от «26» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
педагогики
(наименование)
Протокол № 3 от «24» сентября 2019 г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

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

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

Составитель: Цакаев Сайдамин Шамаевич, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры педагогики
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) **Б1.О.14** Педагогика физической культуры и спорта ООП бакалавриата:

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

Обучение ведётся на русском языке.

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

Дисциплина **Б1.О.14** Педагогика физической культуры и спорта входит в базовую часть дисциплин (модулей) ООП бакалавриата (программы с присвоением квалификации «академический бакалавр») по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура", профилю подготовки: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», составленной в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Дисциплина **Б1.О.14** Педагогика физической культуры и спорта логически и содержательно взаимосвязана с такими преподаваемыми студентам учебными дисциплинами, как: «История», «Психология», «Педагогика».

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

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-5	Способен воспитывать у	5		7

	занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения			
ОПК-5.1.	Знает: - сущность воспитания и его место в тренировочном процессе; - принципы, методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в тренировочном процессе; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте;	5		7
ОПК-5.2.	Умеет: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; - проектировать и реализовывать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом; - формировать навыки социально-осознанного поведения у занимающихся физической культурой и спортом; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося и спортивного коллектива;	5		7
ОПК-5.3.	Имеет опыт: - планирования, подготовки материалов и проведения воспитательных мероприятий в физической культуре и спорте; - составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом и спортивного коллектива.	5		7
ОПК-6	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.	5		7
ОПК-6.1	Знает: - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - закономерности физического и психического	5		7

	развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;			
ОПК-6.2	Умеет: - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.	5		7
ОПК-6.3	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.	5		7
ОПК-10	Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	5		7
ОПК-10.1.	Знает: - приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе; - современные педагогические технологии, принципы организации и управления процессом обучения и воспитания в физкультурно-спортивной среде.	5		7
ОПК-10.2.	Умеет: - проектировать педагогическую технологию учебно-воспитательного процесса в спорте.	5		7
ОПК-10.3	Имеет опыт: - реализации передовых педагогических концепций организации занимающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности.	5		7

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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)
		5	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Общие и методологические и интегративные функции педагогики ФК	5					
2	Тема 1.1 Педагогика ФК как метапредмет	5	2	2	2		
3	Тема 1.2 Система сферы физической культуры как объект проектирования и предмет исследования	5		2	4		
4	Раздел 2 Специфика деятельности и требования к личности специалиста в области физической культуры и спорта	5					
5	Тема 2.1 Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности	5	2	2	2		
6	Тема 2.2. Рефлексивная структура спортивного педагога	5		2	2		
7	Тема 2.3 Педагогическое обоснование руководства процессом самосовершенствования в	5		2	2		

	системе физкультурно-спортивной деятельности						
8	Раздел 3 Воспитательный потенциал физической культуры и спорта	5					
9	Тема 3.1 Физическая культура и спорт как специфическая среда формирования личности человека в разные возрастные периоды	5	2	2	2		
10	Тема 3.2 Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой	5		2	2		
11	Тема 3.3 Специфика использования принципов, методов и средств воспитания для профилактики девиантного поведения	5		2	2		
12	Тема 3.4 Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности	5		2	2		
13	Раздел 4 Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта	5					
14	Тема 4.1 Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность	5		2	4		
15	Тема 4.2 Активные методы обучения в системе физического воспитания и спорта	5	2		2		
16	Раздел 5 Проектирование и управление педагогическими системами в сфере физической культуры и спорта	5					
17	Тема 5.1 Принципы организации и управления процессом обучения и воспитания в физкультурно-	5	2	2	5		

	спортивной среде.						
	Всего: 72		10	22	31	9	Экзамен

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Общие и методологические и интегративные функции педагогики ФК	7		2	14		
2	Тема 1.1 Педагогика ФК как метапредмет	7		2	6		
3	Тема 1.2 Система сферы физической культуры как объект проектирования и предмет исследования	7			8		
4	Раздел 2 Специфика деятельности и требования к личности специалиста в области физической культуры и спорта	7		2	14		
5	Тема 2.1 Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности	7		2	4		

6	Тема 2.2. Рефлексивная структура спортивного педагога	7			6		
7	Тема 2.3 Педагогическое обоснование руководства процессом самосовершенствования в системе физкультурно- спортивной деятельности.	7			4		
8	Раздел 3 Воспитательный потенциал физической культуры и спорта	7		2	12		
9	Тема 3.1 Физическая культура и спорт как специфическая среда формирования личности человека в разные возрастные периоды	7			2		
10	Тема 3.2 Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой	7		2	2		
11	Тема 3.3 Специфика использования принципов, методов и средств воспитания для профилактики девиантного поведения.	7			4		
12	Тема 3.4 Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно- спортивной деятельности	7	2		4		
13	Раздел 4 Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта	7		2	8		
14	Тема 4.1 Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность	7		2	4		
15	Тема 4.2 Активные методы обучения в системе физического воспитания и спорта	7			4		

16	Раздел 5 Проектирование и управление педагогическими системами в сфере физической культуры и спорта	7			5		
17	Тема 5.1 Принципы организации и управления процессом обучения и воспитания в физкультурно-спортивной среде.	7			5		
	Всего: 72		2	8	53	9	Экзамен

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

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

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

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Объект и предмет научного изучения педагогики физической культуры и спорта.
2. Специфика целей и задач формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом.
3. Связь педагогики физической культуры и спорта с другими науками.
4. Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалиста в области физической культуры и спорта.
5. Педагогический авторитет и его показатели.
6. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура основные составляющие компоненты.
7. Индивидуальный стиль деятельности педагога.
8. Причины профессиональной некомпетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта (на примере своей специализации).
9. Физкультурная направленность личности педагога и ее составляющие.
10. Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта.
11. Творческая стратегия поведения и деятельности педагога.
12. Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности.

13. Воспитательный потенциал учебно-тренировочного занятия.
14. Целеполагание как ведущий компонент педагогической деятельности в физической культуре и спорте.
15. Особенности формирования физической культуры личности.
16. Структурные компоненты воспитательного процесса.
17. Факторы, определяющие выбор методов и методических приемов.
18. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
19. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося поведения детей и молодежи.
20. Особенности самовоспитания в спорте.
21. Педагогическое руководство самовоспитания в спорте.
22. Особенности самовоспитания в реабилитационных занятиях в инвалидном спорте.
23. Характеристика спортивного коллектива и его основные функции.
24. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом.
25. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе.
26. Проблема лидерства в спорте.
27. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива.
28. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.
29. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
30. Реализация комплексного подхода к формированию личности при занятиях физической культурой и спортом.
31. Особенности гражданского и патриотического воспитания в спорте в современных условиях.
32. Основные направления педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.
33. Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченными возможностями.
34. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.
35. Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность.
36. Характеристика педагогических технологий и инноваций в области физической культуры и спорта.
37. Личностно-ориентированные парадигмы в дидактике спорта.
38. Использование активных методов обучения в физкультурно-спортивной деятельности.
39. Концепция сотрудничества в процессе учебно-тренировочных занятий.

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

а) Основная литература:

1. Педагогика физической культуры : 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. Ермайшвили. – 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. Костикина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. / Н. М. Костикина, 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).

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://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):*

–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:

- Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» ЭБС www.rucont.ru
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант. 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 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 (модулю) Педагогика физической культуры и спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса направления подготовки/ специальности: 49.03.01 "Физическая культура" направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: педагогика.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр

Форма промежуточной аттестации: *Экзамен*

ІІ. 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 теме: «Общесметодологические и интегративные функции педагогики физической культуры и спорта	9-10	8
2.	Выполнение практического задания №1: по теме: «Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности»	11	8
3.	Контрольная работа №2 по теме: «Рефлексивная структура спортивного педагога»	12	8
4.	Выступление на семинаре с докладом по теме: «Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой»	13	7
5.	Выполнение практического задания №2: «Специфика использования принципов, методов и средств воспитания в сфере физической культуры и спорта для профилактики девиантного поведения.	14	8
6.	Написание реферата по теме: «Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности»	15	8
7.	Презентация по теме: «Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность».	16	8
8.	Проведение дидактической игры по теме: «Активные методы обучения в системе физического воспитания и спорта».	17	8
9.	Презентация по теме: «Принципы организации и управления процессом обучения и воспитания в физкультурно-спортивной среде.	18	7
10.	Посещение занятий	В течение семестра	10

11.	Экзамен		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Педагогика физической культуры и спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания и фитнеса 4 курса направления подготовки/ специальности: 49.03.01 "Физическая культура" направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: педагогика.

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

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Гуманитарный Институт

Кафедра педагогики

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

Б1.О.14 Педагогика физической культуры и спорта
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

2018 год

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

2.Семестр освоения дисциплины (модуля):

5-ый семестр – очная форма обучения

7-ой семестр – заочная форма обучения

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Цель освоения дисциплины (модуля) **Б1.О.14** Педагогика физической культуры и спорта ООП бакалавриата:

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

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

Обучение ведётся на русском языке.

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

1.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-5	Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	5		7
ОПК-5.1.	Знает: -сущность воспитания и его место в тренировочном процессе; - принципы, методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте;	5		7

	- формы воспитания и воспитательные мероприятия в тренировочном процессе; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте;			
ОПК-5.2.	Умеет: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; - проектировать и реализовывать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом; - формировать навыки социально-осознанного поведения у занимающихся физической культурой и спортом; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося и спортивного коллектива;	5		7
ОПК-5.3.	Имеет опыт: - планирования, подготовки материалов и проведения воспитательных мероприятий в физической культуре и спорте; - составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом и спортивного коллектива.	5		7
ОПК-6	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.	5		7
ОПК-6.1	Знает: - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;	5		7
ОПК-6.2	Умеет: - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации; - формировать у занимающихся установку на	5		7

	здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.			
ОПК-6.3	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.	5		7
ОПК-10	Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	5		7
ОПК-10.1.	Знает: - приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе; - современные педагогические технологии, принципы организации и управления процессом обучения и воспитания в физкультурно-спортивной среде.	5		7
ОПК-10.2.	Умеет: - проектировать педагогическую технологию учебно-воспитательного процесса в спорте.	5		7
ОПК-10.3	Имеет опыт: - реализации передовых педагогических концепций организации занимающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности.	5		7

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 аттестации (по семестрам)

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Общие и методологические и интегративные функции педагогики ФК	5					
2	Тема 1.1 Педагогика ФК как метапредмет	5	2	2	2		
3	Тема 1.2 Система сферы физической культуры как объект проектирования и предмет исследования	5		2	4		
4	Раздел 2 Специфика деятельности и требования к личности специалиста в области физической культуры и спорта	5					
5	Тема 2.1 Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности	5	2	2	2		
6	Тема 2.2. Рефлексивная структура спортивного педагога	5		2	2		
7	Тема 2.3 Педагогическое обоснование руководства процессом самосовершенствования в системе физкультурно-спортивной деятельности	5		2	2		
8	Раздел 3 Воспитательный потенциал физической культуры и спорта	5					
9	Тема 3.1 Физическая культура и спорт как специфическая среда	5	2	2	2		

	формирования личности человека в разные возрастные периоды						
10	Тема 3.2 Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой	5		2	2		
11	Тема 3.3 Специфика использования принципов, методов и средств воспитания в сфере физической культуры для профилактики девиантного поведения	5		2	2		
12	Тема 3.4 Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности	5		2	2		
13	Раздел 4 Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта	5					
14	Тема 4.1 Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность	5		2	4		
15	Тема 4.2 Активные методы обучения в системе физического воспитания и спорта	5	2		2		
16	Раздел 5 Проектирование и управление педагогическими системами в сфере физической культуры и спорта	5					
17	Тема 5. «Принципы организации и управления процессом обучения и воспитания в физкультурно-спортивной среде.	5	2	2	5		
	Всего: 72		10	22	31	9	Экзамен

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		7	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Общие и методологические и интегративные функции педагогики ФК	7		2	14		
2	Тема 1.1 Педагогика ФК как метапредмет	7		2	6		
3	Тема 1.2 Система сферы физической культуры как объект проектирования и предмет исследования	7			8		
4	Раздел 2 Специфика деятельности и требования к личности специалиста в области физической культуры и спорта	7		2	14		
5	Тема 2.1 Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности	7		2	4		
6	Тема 2.2. Рефлексивная структура спортивного педагога	7			6		

7	Тема 2.3 Педагогическое обоснование руководства процессом самосовершенствования в системе физкультурно-спортивной деятельности.	7			4		
8	Раздел 3 Воспитательный потенциал физической культуры и спорта	7		2	12		
9	Тема 3.1 Физическая культура и спорт как специфическая среда формирования личности человека в разные возрастные периоды	7			2		
10	Тема 3.2 Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой	7		2	2		
11	Тема 3.3 Специфика использования принципов, методов и средств воспитания для профилактики девиантного поведения.	7			4		
12	Тема 3.4 Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности	7	2		4		
13	Раздел 4 Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта	7		2	8		
14	Тема 4.1 Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность	7		2	4		
15	Тема 4.2 Активные методы обучения в системе физического воспитания и спорта	7			4		
16	Раздел Проектирование и управление	5	7		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.	7			5		
	Всего: 72		2	8	53	9	Экзамен

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

«Б1.О.15 Психология физической культуры и спорта»

Направление подготовки:

49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного института
Протокол № 1 от «26» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания
кафедры психологии
Протокол № 32 от 18 июня 2019 года

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

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

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

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

Рецензент:

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

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

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

Дисциплина реализуется на русском языке.

2.Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология физической культуры и спорта» относится к дисциплинам Блока 1 обязательной части рабочего учебного плана (Б1.О.15) для набора 2019 года.

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

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

Прохождение данной дисциплины необходимо как предшествующее для изучения дисциплин «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта» и «Спортивно-педагогическое совершенствование». Данная дисциплина является одним из элементов подготовки к прохождению преддипломной практики.

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

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (№ семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная	Заочная форма
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			
ОПК-1.1.	Знает: - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;	6		8
ОПК-1.2.	Умеет: - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать уровень спортивной мотивации;	6		8
ОПК-6	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни			
ОПК-6.1.	Знает: - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации;	6		8
ОПК-6.2.	Умеет: - оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;	6		8
ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся			
ОПК-9.1.	Знает: - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом;	6		8
ОПК-9.2.	Умеет: - подбирать и применять методики диагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;	6		8
ОПК-9.3.	Имеет опыт: - осуществления контроля с использованием методов определения и оценки психического состояния занимающихся;	6		8

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

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

Очная форма обучения

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной раб., вкл. самост-ю раб., обуч-ся в соотв-и с учеб-м пл-м (в академич-х час.)				Форма промеж уточной атт-и (по семестр ам)
		Занятия лекционно- по типу	Занятия семинарск ого типа	Самостоят ельная работа	Контроль	
Тема 1. Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки. Возникновение и современное состояние психологии физической культуры и спорта	6	2				
Тема 2. Психологическая характеристика деятельности и личности спортивного тренера и учителя физической культуры	6	2		2		
Тема 3. Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся и спортсменов	6	2		2		
Тема 3.1 Психологические особенности двигательных навыков и процесса их формирования. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных навыков	6			2		
Тема 4. Психология личности спортсмена	6	2		2		
Тема 4.1 Индивидуальный стиль и успешность соревновательной деятельности			2	2		
Тема 5. Социально-психологические особенности физкультурных и спортивных групп	6	2		2		
Тема 5.1 Лидерство в спортивной группе. Стили лидерства. Аутсайдеры			2	2		
Тема 6. Психологические особенности общения в процессе занятий физической культурой и спортом. Основные функции общения в спорте по Ю.Л. Ханину. Ситуационная установка у спортсменов	6	2		2		
Тема 6.1 Конфликты и сотрудничество в спортивной деятельности			2	2		

Тема 6.2 Функции сознания в физическом воспитании и спорте			2	2		
Тема 7. Психологическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности	6	2		2		
Тема 7.1 Психологические основы диагностики в спорте			2	2		
Тема 7.2 Психологические основы физической, технической и тактической подготовки	6		2	2		
Тема 7.3 Роль психических процессов в спортивной деятельности. Особенности психических состояний, возникающих в процессе занятий физической культурой и спортом	6		2	2		
Тема 7.4 Формирование умений психической саморегуляции на различных этапах спортивного совершенствования. Психотехнические навыки. Профилактика психических перенапряжений. Программы психической реабилитации.	6		2	2		
Тема 8. Психологические основы подготовки к соревнованиям и спортивного совершенствования. Психология спортивной карьеры	6	2		1		
Всего	72		16	16	31	9 Экзамен

Заочная форма обучения

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной раб., вкл. самост-ю раб., обуч-ся в соотв-и с учеб-м пл-м (в академич-х час.)				Форма промежу- точной атт-и (по семестра м)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Тема 1. Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки. Возникновение и современное состояние психологии физической культуры и спорта	8	2				
Тема 2. Психологическая характеристика деятельности и личности спортивного тренера и	8			4		

учителя физической культуры						
Тема 3. Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся и спортсменов	8		2			
Тема 3.1 Психологические особенности двигательных навыков и процесса их формирования. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных навыков	8		2			
Тема 4. Психология личности спортсмена	8		2			
Тема 4.1 Индивидуальный стиль и успешность соревновательной деятельности	8		2			
Тема 5. Социально-психологические особенности физкультурных и спортивных групп	8			4		
Тема 5.1 Лидерство в спортивной группе. Стили лидерства. Аутсайдеры	8			4		
Тема 6. Психологические особенности общения в процессе занятий физической культурой и спортом. Основные функции общения в спорте по Ю.Л. Ханину. Ситуационная установка у спортсменов	8			4		
Тема 6.1 Конфликты и сотрудничество в спортивной деятельности	8			4		
Тема 6.2 Функции сознания в физическом воспитании и спорте	8			4		
Тема 7. Психологическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности	8			4		
Тема 7.1 Психологические основы диагностики в спорте	8			4		
Тема 7.2 Психологические основы физической, технической и тактической подготовки	8			4		
Тема 7.3 Роль психических процессов в спортивной деятельности. Особенности психических состояний, возникающих в процессе занятий физической культурой и спортом	8			4		
Тема 7.4 Формирование умений психической саморегуляции на различных этапах спортивного совершенствования. Психотехнические навыки. Профилактика психических перенапряжений. Программы психической реабилитации	8			4		
Тема 8. Психологические основы подготовки к соревнованиям и спортивного совершенствования. Психология спортивной карьеры	8			9		
Всего	72		2	8	53	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 (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины).

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

Примерный перечень вопросов к экзамену по всей дисциплине для студентов очной формы обучения в 6 семестре (1, 2 и 3 потоки), заочной формы обучения в 8 семестре

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

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

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

а)Основная литература:

1. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование", профиль "Физ. культура" / под ред.: А.В. Родионова, В.А. Родионова. - М.: Academia, 2016. - 319 с.: ил. [253292](#)
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 351 с.: ил. [253285](#)
3. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / ред.: Б.П. Яковлев, ред.: Г.Д. Бабушкин. — М. : Спорт, 2016. — 625 с. : ил. — ISBN 978-5-906839-11-4. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641265>

б)Дополнительная литература:

1. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / ред.: Б.П. Яковлев, ред.: Г.Д. Бабушкин. — М. : Спорт, 2016. — 625 с. : ил. — ISBN 978-5-906839-11-4. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641265>
2. Попов А.Л. Спортивная психология [Электронный ресурс]: Учебное пособие для физкультурных вузов/А.Л.Попов. – 4-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2013. – 159 с.
3. Андреева А.Д. Бабушкин Г.Д. Психология - спорту : Научно-попул. изд. для учащихся спортивно-педагог. кл. и студентов физкультур, учеб. заведений / Бабушкин Г.Д., Смоленцева В.Н.; СибГАФК. - Омск, 1998.
4. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по спец. "Физ. культура и спорт": рек. м-вом образования РФ / Е.Н.Гогунев, Б.И. Мартыанов. - 2-е изд., дораб. - М.: АСАЕМ1А, 2004.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 - Физ. культура : рек. Умо по образованию в обл. физ. к-дльтуры и спорта / Г.Д. Горбунов. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2006.
6. Григорьянц И.А. Психические состояния у спортсменов, их диагностика и регуляция : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 - Физ. культура и спорт: рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Флинта: Наука, 2004.
7. Ильин Е.П. Психология физического воспитания : Учеб. для ин-тов и фак. физ. культуры / РГПУ им. А. И. Герцена. - 2-е изд., испр. и доп. – СПб., 2000.

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

- 1.<http://www.glossary.ru> – электронная библиотека по психологии.
- 2.<http://psyberia.ru/data/2509> - электронная библиотека по психологии.
- 3.<http://www.psyinst.ru/library> - электронная библиотека по психологии.
- 4.<http://www.koob.ru/> - электронная библиотека по психологии.
- 5.<http://azps.ru> - А. Я. Психология: тесты, тренинги, словарь, статьи
- 6.<https://ht-lab.ru/> - тестирование и оценка результатов тестирования.
Лаборатория «Гуманитарные технологии»
- 7.<http://www.fictionbook.ru/>- электронная библиотека по психологии.
- 8.<http://www.krugosvet.ru/> - энциклопедия «Кругосвет».
- 9.<http://psynavigator.ru/>- психологический навигатор. Все о психологическом консультировании и психотерапии.
- 10.<http://www.childpsy.ru> – детский психолог: психология для специалистов.
- 11.http://zhurnal.lib.ru/editors/s/shkolxnyj_p/ - журнал «Самиздат». Школьный психолог: методические материалы.
- 12.<http://www.voppsy.ru/> - сайт журнала «Вопросы психологии».
- 13.<http://www.psihologam.ru/> - информационный ресурс для психологов о психопатологии, психических болезнях, психиатрии, психических отклонениях и других нарушениях психики.
- 14.<http://www.psychology-online.net/> - электронная библиотека по психологии.
- 15.<http://flogiston.ru/library> - электронная библиотека по психологии.
- 16.<http://ihtik.lib.ru/>- электронная полнотекстовая «Библиотека Ихтика».
- 17.<http://www.childpsy.ru/> - детский психолог. Психология для специалистов.
- 18.<http://www.psyinst.ru/library.php> - библиотека института психотерапии и клинической психологии.
- 19.i-exam.ru – обучающая и контролирующая компьютерная программа (Интернет-ресурс)
- 20.<http://elibrary.ru> – научная электронная библиотека

г)Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), 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
- Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус). Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
- 3.AcrobatReaderDC. Лицензия не требуется.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- 1.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- 2.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru

3.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

4.Информационно-правовой портал «Гарант». Интернет – версия
<http://www.garant.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

1. Мультимедийной аудитории, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.
2. Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых 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 «Психология физической культуры и спорта» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 3 курса очной, 4 курса заочной форм обучения, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: психологии.

Сроки изучения дисциплины «Психология физической культуры и спорта» 6 семестр (1, 2 и 3 потоки) на очной, 8 семестр на заочной формах обучения;

Форма промежуточной аттестации:

для очной и заочной форм обучения – экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения*	Макс. кол-во баллов*
1	Рукописный реферат по теме одной из лекций 1. Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки. Возникновение и современное состояние психологии физической культуры и спорта 2. Психологическая характеристика деятельности и личности спортивного тренера и учителя физической культуры 3. Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся и спортсменов 4. Психология личности спортсмена 5. Социально-психологические особенности физкультурных и спортивных групп 6. Психологические особенности общения в процессе занятий физической культурой и спортом 7. Психологическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности 8. Психологические основы подготовки к соревнованиям и спортивного совершенствования. Психология спортивной карьеры	23.03-21.06	10 баллов за рефераты
2	Тестирование и освоение методики Тема 1. Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки. Возникновение и современное состояние психологии физической культуры и спорта. 1. Наблюдение (Р.Ф. Бейлз в модификации М. Битяновой). Тема 2. Психологическая характеристика деятельности и личности спортивного тренера и учителя физической культуры 1. Самооценка личности. 2. Методика оценки самооэффективности.	23.03-21.06	40 баллов за освоение методик

	Тема 3. Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся и спортсменов 1. Профессиональные склонности. 2. Профиль внимания по Найдифферу. 3. Методика Мира-и-Лопеца (миокинетической психодиагностики). 4. Познавательные психические процессы (ощущение и восприятие) в деятельности («Специфика восприятия формы предметов»). Тема 4. Психология личности спортсмена 1. Самооценка тревожности. 2. Волевые качества личности. 3. Эмоциональная устойчивость. 4. Характерологический опросник (Леонгарда-Шмишека) взрослый вариант. 5. Темперамент (экстра-интроверсия и нейротизм). 6. Теппинг-тест. 7. Уровень притязаний. 8. Методика изучения фрустрационных реакций С. Розенцвейга. 9. Моторная проба Шварцландера. Тема 5. Социально-психологические особенности физкультурных и спортивных групп 1. Атмосфера в группе. 2. Каузометрия. 3. Отношения тренер-спортсмен.		
3	Итоговый тест по дисциплине	23.03-21.06	10
4	Посещение занятий		10
5	Экзамен		30
6	ИТОГО		100

*в соответствии с календарным учебным графиком

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

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Макс. кол-во баллов
1	Рукописный реферат по теме одной из лекций 1. Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки. Возникновение и современное состояние психологии физической культуры и спорта 2. Психологическая характеристика деятельности и личности спортивного тренера и учителя физической культуры 3. Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся и спортсменов 4. Социально-психологические особенности физкультурных и спортивных групп 5. Социальная психология физкультурных и спортивных групп	23.03-21.06	10 баллов за рефераты

	6. Психологические особенности общения в процессе занятий физической культурой и спортом 7. Психологическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности 8. Психологические основы подготовки к соревнованиям и спортивного совершенствования. Психология спортивной карьеры		
2	Тестирование и освоение методики Тема 1. Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки. Возникновение и современное состояние психологии физической культуры и спорта. 1. Наблюдение (Р.Ф. Бейлз в модификации М. Битяновой). Тема 2. Психологическая характеристика деятельности и личности спортивного тренера и учителя физической культуры 1. Самооценка личности. 2. Методика оценки самооэффективности. Тема 3. Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся и спортсменов 1. Профессиональные склонности. 2. Профиль внимания по Найдифферу. 3. Методика Мира-и-Лопеца (миокинетической психодиагностики). 4. Познавательные психические процессы (ощущение и восприятие) в деятельности («Специфика восприятия формы предметов»). Тема 4. Психология личности спортсмена 1. Самооценка тревожности. 2. Волевые качества личности. 3. Эмоциональная устойчивость. 4. Характерологический опросник (Леонгарда-Шмишека) взрослый вариант. 5. Темперамент (экстра-интроверсия и нейротизм). 6. Теппинг-тест. 7. Уровень притязаний. 8. Методика изучения фрустрационных реакций С. Розенцвейга. 9. Моторная проба Шварцландера. Тема 5. Социально-психологические особенности физкультурных и спортивных групп 1. Атмосфера в группе. 2. Каузометрия.	23.03-21.06	40 баллов за освоение методик

	3. Отношения тренер-спортсмен.		
3	Итоговый тест по дисциплине	23.03-21.06	10
4	<i>Экзамен</i>		30
	ИТОГО		90

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

Шкала успеваемости при проведении текущего контроля успеваемости

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

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



Гуманитарный институт

Кафедра Психологии

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1. О.15 Психология физической культуры и спорта»

Направление подготовки:

49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019г

Москва – 2018 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины: составляет 2 зачетные единицы.

2.Семестр освоения дисциплины: 6 семестр на очной (1, 2 и 3 потоки), 8 семестр на заочной форме обучения.

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

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

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает: - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; ОПК-1.2. Умеет: - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать уровень спортивной мотивации;
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ОПК-6.1. Знает: - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; ОПК-6.2. Умеет: - оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1. Знает: - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом; ОПК-9.2. Умеет: - подбирать и применять методики диагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; ОПК-9.3. Имеет опыт: - осуществления контроля с

	использованием методов определения и оценки психического состояния занимающихся;

5. Краткое содержание дисциплины

Очная форма обучения – 6 семестр

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной раб., вкл. самост-ю раб., обуч-ся в соотв-и с учеб-м пл-м (в академич-х час.)				Форма промеж уточной атт-и (по семестр ам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Тема 1. Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки. Возникновение и современное состояние психологии физической культуры и спорта	6	2				
Тема 2. Психологическая характеристика деятельности и личности спортивного тренера и учителя физической культуры	6	2		2		
Тема 3. Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся и спортсменов	6	2		2		
Тема 3.1 Психологические особенности двигательных навыков и процесса их формирования. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных навыков	6			2		
Тема 4. Психология личности спортсмена	6	2		2		
Тема 4.1 Индивидуальный стиль и успешность соревновательной деятельности			2	2		
Тема 5. Социально-психологические особенности физкультурных и спортивных групп	6	2		2		
Тема 5.1 Лидерство в спортивной группе. Стили лидерства. Аутсайдеры			2	2		
Тема 6. Психологические особенности общения в процессе занятий физической культурой и спортом. Основные функции общения в спорте по Ю.Л. Ханину. Ситуационная установка у спортсменов	6	2		2		

Тема 6.1 Конфликты и сотрудничество в спортивной деятельности			2	2		
Тема 6.2 Функции сознания в физическом воспитании и спорте			2	2		
Тема 7. Психологическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности	6	2		2		
Тема 7.1 Психологические основы диагностики в спорте			2	2		
Тема 7.2 Психологические основы физической, технической и тактической подготовки	6		2	2		
Тема 7.3 Роль психических процессов в спортивной деятельности. Особенности психических состояний, возникающих в процессе занятий физической культурой и спортом	6		2	2		
Тема 7.4 Формирование умений психической саморегуляции на различных этапах спортивного совершенствования. Психотехнические навыки. Профилактика психических перенапряжений. Программы психической реабилитации	6		2	2		
Тема 8. Психологические основы подготовки к соревнованиям и спортивного совершенствования. Психология спортивной карьеры	6	2		1		
Всего	72		16	16	31	9 Экзамен

Заочная форма обучения – 8 семестр

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной раб., вкл. самост-ю раб., обуч-ся в соотв-и с учеб-м пл-м (в академич-х час.)				Форма промежут очной атт-и (по семестра м)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Тема 1. Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки. Возникновение и современное состояние психологии физической культуры и спорта	8	2				
Тема 2. Психологическая характеристика деятельности и личности спортивного тренера и учителя физической культуры	8			4		
Тема 3. Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся и спортсменов	8		2			

Тема 3.1 Психологические особенности двигательных навыков и процесса их формирования. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных навыков	8		2			
Тема 4. Психология личности спортсмена	8		2			
Тема 4.1 Индивидуальный стиль и успешность соревновательной деятельности	8		2			
Тема 5. Социально-психологические особенности физкультурных и спортивных групп	8			4		
Тема 5.1 Лидерство в спортивной группе. Стили лидерства. Аутсайдеры	8			4		
Тема 6. Психологические особенности общения в процессе занятий физической культурой и спортом. Основные функции общения в спорте по Ю.Л. Ханину. Ситуационная установка у спортсменов	8			4		
Тема 6.1 Конфликты и сотрудничество в спортивной деятельности	8			4		
Тема 6.2 Функции сознания в физическом воспитании и спорте	8			4		
Тема 7. Психологическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности	8			4		
Тема 7.1 Психологические основы диагностики в спорте	8			4		
Тема 7.2 Психологические основы физической, технической и тактической подготовки	8			4		
Тема 7.3 Роль психических процессов в спортивной деятельности. Особенности психических состояний, возникающих в процессе занятий физической культурой и спортом	8			4		
Тема 7.4 Формирование умений психической саморегуляции на различных этапах спортивного совершенствования. Психотехнические навыки. Профилактика психических перенапряжений. Программы психической реабилитации	8			4		
Тема 8. Психологические основы подготовки к соревнованиям и спортивного совершенствования. Психология спортивной карьеры	8			9		
Всего	72		2	8	53	9 Экзамен

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 естественно научных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.16 «Научно-методическая деятельность»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом ИТРРиФ
Протокол №89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики и естественнонаучных дисциплин
(наименование)
Протокол №25 от «19» июня 2019г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Составитель:

Попов Григорий Иванович, доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой биомеханики и естественнонаучных дисциплин
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

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 (модуля) 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 (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7

УК 1.1	Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7
УК 1.2	Знает информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7
УК-1.3	Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности.	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7
УК-1.4	Умеет синтезировать информацию, представленную в различных источниках;	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7
УК-1.5	Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7
УК-1.6	Владеет методами аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7
ОПК-11	Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7
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	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7
УК-2.1.	Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач.	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	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.	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7
УК-2.3.	Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7
ОПК-11.1	Знает: - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания и образования в области физической культуры и спорта; - основы научно-методической деятельности; - основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; - научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования и проектов; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7

	сторон деятельности в области физической культуры и спорта		
ОПК-11.2	Умеет: - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	2	2	6		
2	Организация научного исследования	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	2	2	2		
3	Организация педагогических исследований	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)		2	4		
4	Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)		4	10		
5	Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	4	2	8		
6	Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)		4	4		

	искусственной управляющей среды						
7	Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)		4	4		
8	Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы.	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)		4	2		
9	Итого часов:		8	24	40		
Форма промежуточной аттестации							Диф. зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования	7	2				
2	Организация научного исследования	7		1			
3	Организация педагогических исследований	7		1			
4	Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта	7			6		
5	Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений	7			10		
6	Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды	7		2	10		
7	Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте	7		4	10		
8	Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы.	7			26		
9	Итого часов:		2	8	62		
Форма промежуточной аттестации							Диф. зачет

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

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

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

Контрольные вопросы 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 (модуля).

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. Высшая математика и математическая статистика: учебное пособие для вузов / под общей редакцией Г.И. Попова.- 2-е издание. - М.: Физическая культура, 2009. - 368 с.
2. 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.
3. Никитушкина Н.Н. Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте. Учебное пособие. - М.: Прометей, 2006. - 140 с.
4. 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.
5. Селуянов В.Н. Научно-методическая деятельность: учебник / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. - М.: Физическая культура, 2005.-288 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. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: учебное пособие для ИФК; под ред. М. П. Шестакова, Г. И. Попова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 278 с.
9. Новикова С. С. Социологическое исследование. Анкетирование: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С. С. Новикова. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 134 с.

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.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.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.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- 2.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- 3.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
- 4.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, 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 (модулю) «Научно-методическая деятельность» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (1,3 поток), 6 семестр (2 поток) очной формы обучения, 7 семестр заочной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения	Максимальное 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), 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), 6 семестр - (33 неделя)	2 балла
4.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3. «Виды педагогических экспериментов и их организации при педагогических исследованиях» (15 вопросов по 0,1 балла)	5 семестр - (7 неделя), 6 семестр - (34 неделя)	2 балла
5.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4. «Организация научно-методического обеспечения подготовки сборных команд» (15 вопросов по 0,1 балла)	5 семестр - (9 неделя), 6 семестр - (37 неделя)	2 балла

6.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5. «Инструментальные методики измерений» (15 вопросов по 0,1 балла)	5 семестр - (11 неделя), 6 семестр - (38 неделя)	2 балла
7.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделам 6,7. «Технические средства и тренажеры в практике спорта» (15 вопросов по 0,1 балла)	5 семестр - (12 неделя), 6 семестр - (39 неделя)	2 балла
8.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 8. «Статистическая обработка данных при спортивно-педагогических измерениях» (15 вопросов по 0,1 балла)	5 семестр - (13 неделя), 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), 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), 6 семестр - (42 неделя)	4 балла
12.	Выполнение лабораторной работы № 1	5 семестр - (9 неделя), 6 семестр - (37 неделя)	7 баллов
13.	Выполнение лабораторной работы № 2	5 семестр - (12 неделя), 6 семестр - (39 неделя)	7 баллов
14.	Выполнение лабораторной работы № 3	5 семестр - (16 неделя), 6 семестр - (40 неделя)	7 баллов
15.	Собеседование по дисциплине (является обязательным)	5 семестр (1,3 поток), 6 семестр (2 поток)	10 баллов

16	Сдача дифференцированного зачёта	5 семестр (1,3 поток), 6 семестр (2 поток)	30 баллов
17	Итого		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
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 (модулям), завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

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 (МОДУЛЯ)**

Б1.О.16 «Научно-методическая деятельность»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 5 семестр (1,3 поток), 6 семестр (2 поток) очная форма обучения, 7 семестр заочная форма обучения.

3.Цель освоения дисциплины (модуля): «Научно-методическая деятельность» является: формирование у слушателей навыков научного мышления, ознакомление с методами проведения научных исследований и способами оформления их результатов.

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	Заочная форма обучения
1	2	3	4
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7
УК 1.1	Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7
УК 1.2	Знает информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7
УК-1.3	Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности.	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7
УК-1.4	Умеет синтезировать информацию, представленную в различных источниках;	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7
УК-1.5	Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7

УК-1.6	Владеет методами аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7
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	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7
УК-2.1.	Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач.	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	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.	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7
УК-2.3.	Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7
ОПК-11	Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7
ОПК-11.1	Знает: - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания и образования в области физической культуры и спорта; - основы научно-методической деятельности; - основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; - научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования и проектов; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в области физической культуры и спорта	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7
ОПК-11.2	Умеет: - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	7

5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	2	2	6		
2	Организация научного исследования	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	2	2	2		
3	Организация педагогических исследований	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)		2	4		
4	Научная и научно- методическая деятельность в сфере спорта	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)		4	10		
5	Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)	4	2	8		
6	Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)		4	4		
7	Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)		4	4		
8	Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы.	5 семестр (1,3 поток) 6 семестр (2 поток)		4	2		
9	Итого часов:		8	24	40		
Форма промежуточной аттестации							Диф. зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования	7	2				
2	Организация научного исследования	7		1			
3	Организация педагогических исследований	7		1			
4	Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта	7			6		
5	Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений	7			10		
6	Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды	7		2	10		
7	Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте	7		4	10		
8	Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы.	7			26		
9	Итого часов:		2	8	62		
Форма промежуточной аттестации							Диф. зачет

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Гуманитарный институт

Кафедра экономики и права

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.17 ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

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

Профиль: Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного института
Протокол №1 от «26» сентября 2018г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Экономики и права
Протокол № 26 от «27» июня 2019 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Составитель: Хлуднев Е.И. – кандидат юридических наук, доцент кафедры
экономики и права РГУФКСМиТ;

Рецензент:

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

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 базовой части основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра, курса)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
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
УК-2.1	Знать: систему отечественного законодательства; основные положения международных документов и договоров, Конституции РФ, других основных нормативно-правовых документов; механизмы применения основных нормативно-правовых актов; тенденции законотворчества и судебной практики.	7		7

УК-2.2	Уметь: определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	7		7
УК-2.3	Владеть: первичными навыками работы с нормативными правовыми актами	7		7
ОПК-12	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики			7
ОПК-12.1	Знать: - понятия и признаки правовых отношений; - трудовое законодательство Российской Федерации; - законодательство Российской Федерации и нормативные документы в сфере физической культуры, спорта и образования; - правила внутреннего трудового распорядка и нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; - требования охраны труда в области образования, физической культуры и спорта; - меры ответственности работников за жизнь и здоровье занимающихся; - судебную практику по спорам в области физической культуры и спорта, положения и регламенты спортивного арбитражного судопроизводства	7		7
ОПК-12.2	Уметь: - ориентироваться в законодательстве, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом и нормами этики	7		7
ОПК-12.3	Владеть: - обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики	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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе.	7	2	1	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	3	2	6		
3	Организации, органы государственной власти и органы местного самоуправления как субъекты физической культуры и спорта.	7	3	2	6		
4	Физическая культура и спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.	7	2	1	6		
5	Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий.	7	2	1	5		
6	Правовые аспекты антидопинговой деятельности.	7	2	1	5		
7	Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров.	7	2	1	5		
8	Правонарушения и юридическая ответственность в сфере физической культуры и спорта.	7	2	1	5		
Итого часов:			18	10	44		Диф. зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе.	10	2	1	6		
2	Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта	10	3	2	6		
3	Организации, органы государственной власти и органы местного самоуправления как субъекты физической культуры и спорта.	10	3	2	6		
4	Физическая культура и спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.	10	2	1	6		
5	Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий	10	2	1	5		
6	Правовые аспекты антидопинговой деятельности.	10	2	1	5		
7	Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров	10	2	1	5		
8	Правонарушения и юридическая ответственность в сфере физической культуры и спорта.	10	2	1	5		
Итого часов:			4	10	58		Диф. 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 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.

а) Основная литература:

1. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 032101, 030500: рек. УМЦ

"Проф. учеб.": рек. НИИ образования и науки: рек. НМС по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / С.В. Алексеев; под. ред. П.В. Крашенинникова; М-во образования и науки РФ, Моск. гос. юрид. акад. им. О.Е. Кутафина. - 2-е изд., перераб и доп. - М.: Юнити: Закон и право, 2015. - 642 с.: табл.

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>

б)Дополнительная литература:

- 1.Алексеев, С.В. Олимпийское право как новейшее направление научного правоведения и учебная дисциплина / Алексеев С.В. // Спорт: экономика, право, управление. - 2010. - № 2. - С. 3-7.
- 2.Алексеев, С.В. Футбольное право: новейшее направление юриспруденции, науч. правоведения и учеб. дисциплина / Алексеев Сергей Викторович // Спорт: экономика, право, управление. - 2015. - № 1. - С. 5-13.
- 3.Алексеев, С.В. Международное спортивное право: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 И 032101: рек. УМЦ "Проф. учеб." / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. - М.: Юнити: Закон и право, 2008. - 894 с.
- 4.Алексеев, С.В. Спортивное право и спортивное законодательство России на современном этапе: Проблемы и перспективы / Алексеев Сергей Викторович // Спорт: экономика, право, управление. - 2012. - № 2. - С. 4-8.
- 5.Алексеев, С.В. Спортивное право России: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500, 032101: рек. УМЦ "Проф. учеб.": рек. НИИ образования и науки / С.В. Алексеев; под. ред. П.В. Крашенинникова; М-во образования и науки РФ Моск. гос. юрид. акад им. О.Е. Кутафина. - 3-е изд., перераб и доп. - М.: Юнити: Закон и право, 2012. - 1053 с.: ил.
- 6.Алексеев, С.В. Сущность и значение права и законодательства в сфере физической культуры и спорта = The Nature and Significance of Law and Legislation in the Sphere of Physical Culture and Sports / Алексеев С.В., Гостев Р.Г. // Культура физическая и здоровье. - 2016. - № 4 (59). - С. 77-84.
- 7.Байрамов, В.М. Особенности подготовки к проведению 22 Олимпийских зимних игр и 11 Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи как объекта обеспечения экономической безопасности / В.М. Байрамов // Вестник спортив. науки. - 2011. - № 3. - С. 37-42.
- 8.Байрамов, В.М. Порядок расследования и учета несчастных случаев, происшедших с лицами, проходящими спортивную подготовку, но не состоящими в трудовых отношениях с физкультурно-спортивной организацией / В.М. Байрамов, С.В. Байрамов // Вестник спортив. науки. - 2015. - № 3. - С. 8-12.

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

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

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

–*программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- 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
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
- Информационно-правовой портал «Гарант». Интернет-версия 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 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» направленности (профиля) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Экономики и права.

Сроки изучения дисциплины: 7 семестр для очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *диф. зачет.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Тестирование по теме «Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе»	2 неделя	8
2	Тестирование по теме «Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта»	3 неделя	9
3	Тестирование по теме «Организации, органы государственной власти и органы местного самоуправления как субъекты физической культуры и спорта»	4 неделя	9
4	Тестирование по теме «Физическая культура и спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.»	5 неделя	9
5	Тестирование по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий»	6 неделя	9
6	Тестирование по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности»	7 неделя	9
7	Тестирование по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров»	8 неделя	9
8	Тестирование по теме «Правонарушения и юридическая ответственность в сфере физической культуры и спорта»	9 неделя	9
9	Посещение занятий	В течение	9

		семестра	
	Диф. зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Написание и защита реферата по теме «Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе»</i>	9
2	<i>Написание и защита реферата 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>	9
3	<i>Написание и защита реферата по теме «Организации, органы государственной власти и органы местного самоуправления как субъекты физической культуры и спорта»</i>	9
4	<i>Написание и защита 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 и защита реферата по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий»</i>	9
6	<i>Написание и защита реферата по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности»</i>	9
7	<i>Написание и защита реферата по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров»</i>	9
8	<i>Написание и защита реферата по теме «Правонарушения и юридическая ответственность в сфере физической культуры и спорта»</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

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

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

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

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



Гуманитарный институт

Кафедра экономики и права

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.17 ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

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

Профиль: Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

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

2.Семестр освоения дисциплины: 7 – очная и заочная формы обучения.

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	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра, курса)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
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			
УК-2.1	Знать: систему отечественного законодательства; основные положения международных документов и договоров, Конституции РФ, других основных нормативно-правовых документов; механизмы применения основных нормативно-правовых актов; тенденции законотворчества и судебной практики.	7		
УК-2.2	Уметь: определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	7		
УК-2.3	Владеть: - первичными навыками работы с нормативными правовыми актами	7		
ОПК-12	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами			

	профессиональной этики			
ОПК-12.1	Знать: - понятия и признаки правовых отношений; - трудовое законодательство Российской Федерации; - законодательство Российской Федерации и нормативные документы в сфере физической культуры, спорта и образования; - правила внутреннего трудового распорядка и нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; - требования охраны труда в области образования, физической культуры и спорта; - меры ответственности работников за жизнь и здоровье занимающихся; - судебную практику по спорам в области физической культуры и спорта, положения и регламенты спортивного арбитражного судопроизводства	7		
ОПК-12.2	Уметь: - ориентироваться в законодательстве, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом и нормами этики	7		
ОПК-12.3	Владеть: - обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики	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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе.	7	2	1	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	3	2	6		
3	Организации, органы государственной власти и органы местного самоуправления как субъекты физической культуры и спорта.	7	3	2	6		
4	Физическая культура и спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.	7	2	1	6		
5	Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий	7	2	1	5		
6	Правовые аспекты антидопинговой деятельности.	7	2	1	5		
7	Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров	7	2	1	5		
8	Правонарушения и юридическая ответственность в сфере физической культуры и спорта.	7	2	1	5		
Итого часов:			18	10	44		Диф. зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе.	10	2	1	6		
2	Положения Федерального закона «О	10	3	2	6		

	физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта						
3	Организации, органы государственной власти и органы местного самоуправления как субъекты физической культуры и спорта.	10	3	2	6		
4	Физическая культура и спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.	10	2	1	6		
5	Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий	10	2	1	5		
6	Правовые аспекты антидопинговой деятельности.	10	2	1	5		
7	Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров	10	2	1	5		
8	Правонарушения и юридическая ответственность в сфере физической культуры и спорта.	10	2	1	5		
Итого часов:			4	10	58		Диф. зачет

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

Кафедраспортивной медицины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.О.18. ГИГИЕНА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ОСНОВАМИ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ»**

Направление подготовки:
49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины «Б1. О.18. Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний» утверждена и рекомендована Экспертно-методическим советом Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 01 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры спортивной медицины
Протокол № 16 от «16» мая 2019 г.

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

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

Составитель: Григорьева Ольга Валентиновна – доцент кафедры спортивной медицины, кандидат педагогических наук, доцент.

Рецензент

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины **«Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»** является: сформировать базовые теоретические знания в понимании места и роли гигиены физкультурно-спортивной деятельности, а также практические умения реализации программ по общей и специальной гигиене в системе профессионального образования у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Программа читается на русском языке.

2. Место дисциплины «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний» в структуре ООП (ОПОП)– 3 курс 5 семестр (2 поток) и 6 семестр (1 и 3 поток) очной формы обучения, 4 курс 7 семестр заочной формы обучения.

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина **«Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»** относится к дисциплинам обязательной части.

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.

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.

Дисциплина *«Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»* в системе профессионального образования органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана: общая и специальная гигиена, валеология, анатомия, спортивная медицина, физиология, педагогика, психология, философия, биология, БЖД и др.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине *«Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»*, 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	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
ОПК-6	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.	5-6	-	7
ОПК-6.1	Знает: - составляющие здорового образа жизни и факторы, их определяющие; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;	5-6	-	7

	- методические основы рациональной организации питания занимающихся физической культурой и спортом.			
<i>ОПК-6.2</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; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации; - составлять и анализировать рационы питания занимающихся физической культурой и спортом.	5-6	-	7
<i>ОПК-6.3</i>	Имеет опыт: - расчета энергозатрат и энергоемкости питания занимающихся физической культурой и спортом.	5-6	-	7
ОПК-7	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	5-6	-	7
<i>ОПК-7.1</i>	Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержания; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом; - санитарно-гигиенические требования к спортивным сооружениям; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе физкультурно-спортивной деятельности; - основы оказания первой доврачебной помощи.	5-6	-	7
<i>ОПК-7.2</i>	Умеет: - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - оказывать первую доврачебную помощь; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.	5-6	-	7
<i>ОПК-7.3</i>	Имеет опыт: - оказания первой доврачебной помощи.	5-6	-	7

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины *«Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»* составляет **2 зачетные единицы, 72 академических часа.**

Очная форма обучения – 5 семестр (2 поток) и 6 семестр (1, 3 поток)

№	Раздел дисциплины <i>«Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»</i>	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	2	-	2	-	
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	2	2	-	
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	2	-	2	-	
4	Разрушители здоровья	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	2	-	2	-	
5	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	2	-	
6	Болезни цивилизации.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	2	-	2	-	
7	Здоровый образ жизни и его составляющие.	5 (2 поток),	-	2	3	-	

		6 (1 и 3 потоки)					
8	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	2	3	-	
9	Закаливание и здоровье.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	2	3	-	
10	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	2	-	2	-	
11	Оптимальный двигательный режим.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	2	2	-	
12	Технологии оздоровительной физической культуры.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	2	3	-	
13	Психогигиена.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	2	2	-	
14	Гигиена воздушной и водной среды	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	-	2	-	
15	Гигиенические требования к местам занятий ФК	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	2	2	-	
16	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате, холодном и горном климате.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	2	2	-	
17	Гигиена одежды, обуви и снаряжения.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	-	2	-	
18	Современные оздоровительные системы.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	2	2	-	
	Итого: 72 ч.		10	22	40	-	Зачет

Заочная форма обучения – 7 семестр.

№	Раздел дисциплины «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.	7	2	-	2	-	
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	7	-	2	3	-	
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	7	2	-	3	-	
4	Разрушители здоровья	7	-	-	3	-	
5	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	7		-	2	-	
6	Болезни цивилизации.	7	-	-	3	-	
7	Здоровый образ жизни и его составляющие.	7	-	2	4	-	
8	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	7	-	-	3	-	
9	Закаливание и здоровье.	7	-	-	4	-	
10	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	7	-	2	4	-	
11	Оптимальный двигательный режим.	7	-	-	3	-	
12	Технологии оздоровительной физической культуры.	7	-	2	4	-	
13	Психогигиена.	7	-	-	3	-	
14	Гигиена воздушной и водной среды	7	-	-	3	-	
15	Гигиенические требования к местам занятий ФК	7	-	-	3	-	
16	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате, холодном и горном климате.	7	-	-	4	-	
17	Гигиена одежды, обуви и снаряжения.	7	-	-	3	-	
18	Современные оздоровительные системы.	7	-	2	4	-	
Итого: 72 ч.			4	10	58	-	Зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний».

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 «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»).

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

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 послеработы.
51. Основные положения занятий оздоровительной ходьбой.
52. Основные положения занятий оздоровительным бегом.
53. Основные положения занятий аэробикой и фитнес гимнастикой.
54. Психоэмоциональное напряжение и здоровье.
55. Влияние положительных и отрицательных эмоций.
56. Средства и методы сохранения и укрепления психического здоровья.
57. Методика саморегуляции эмоциями.
58. Основные условия гармонии семейной жизни.
59. Профилактика нарушений в сексуальной сфере.
60. Отрицательное влияние абортов.
61. Основные положения применения средств и методов восстановления и повышения работоспособности.
62. Педагогические средства восстановления.
63. Гигиенические средства восстановления.
64. Медико-биологические средства восстановления.
65. Психологические средства восстановления.
66. Оптимальные условия при занятиях физическими упражнениями 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 «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»

а) Основная литература:

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

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

б) Дополнительная литература:

1. 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 healthy style of vital functions and problem of individualization of physical preparedness of students' youth / Баканова А.Ф. // Физическое воспитание студентов. - 2012. - N 1. - С. 8-12.

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

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

5. Власова И.А. Качество и количество физического здоровья населения / И.А. Власова, Г.И. Губин, В.А. Епифанов // 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. спортив. 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.
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

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 «Руко́нт» ЭБС www.rucont.ru
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»

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 3и 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль – «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», форма обучения – очная, заочная

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины

Сроки изучения дисциплины *«Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»*: 5-6 семестр очной и 7 семестр заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: зачет.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Факторы обеспечивающие здоровье»	5
2	Выступление на семинаре «Болезни цивилизации»	5
3	Выступление на семинаре «Закаливание и здоровье»	5
4	Выступление на семинаре «Разрушители здоровья»	5
5	Выступление на семинаре «Современные оздоровительные системы»	5
6	Тест по теме: «Рациональное питание и нетрадиционные системы питания»	10
7	Тест по теме: «Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма»	10
8	Написание реферата по теме: «Технологии оздоровительной физической культуры»	15
9	Презентация по теме: «Здоровый образ жизни и его составляющие»	10
10	Посещение занятий	10
	Зачет	20
	ИТОГО:	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Гигиена физической культуры»	5

3	<i>Выступление на семинаре «Здоровье в системе общечеловеческих ценностей»</i>	5
4	<i>Подготовка доклада «Болезни цивилизации», пропущенному студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме «Разрушители здоровья»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Здоровый образ жизни и его составляющие»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Закаливание и здоровье»</i>	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний», завершающихся зачетом

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

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



Институт 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»

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*
Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины *«Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»* 72 часа составляет 2 зачетные единицы.

2. Семестр освоения дисциплины *«Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»*: 5-6 семестры очная и 7 семестр заочная форма обучения.

3. Цель освоения дисциплины: *«Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»*: сформировать базовые теоретические знания в понимании места и роли гигиены физкультурно-спортивной деятельности, а также практические умения реализации программ по общей и специальной гигиене в системе профессионального образования у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине: *«Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»*:

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине <i>«Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»</i>	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
ОПК-6	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.	5-6	-	7
ОПК-6.1	Знает:	5-6	-	7

	- составляющие здорового образа жизни и факторы, их определяющие; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методические основы рациональной организации питания занимающихся физической культурой и спортом.			
<i>ОПК-6.2</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; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации; - учитывать санитарно-гигиенические и медико-биологические основы физкультурной деятельности при планировании различных форм занятий физической культурой и спортом; - составлять и анализировать рационы питания занимающихся физической культурой и спортом.	5-6	-	7
<i>ОПК-6.3</i>	Имеет опыт: - расчета энергозатрат и энергоемкости питания занимающихся физической культурой и спортом.	5-6	-	7
ОПК-7	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	5-6	-	7
<i>ОПК-7.1</i>	Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержания; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом; - санитарно-гигиенические требования к спортивным сооружениям; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе физкультурно-спортивной деятельности; - основы оказания первой доврачебной помощи.	5-6	-	7
<i>ОПК-7.2</i>	Умеет:	5-6	-	7

	- оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - оказывать первую доврачебную помощь; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.			
ОПК-7.3	Имеет опыт: - оказания первой доврачебной помощи.	5-6	-	7

5. Краткое содержание дисциплины «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»:

Очная форма обучения – 5 семестр (2 поток) и 6 семестр (1-3 поток)

№	Раздел дисциплины «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	2	-	2	-	
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	2	2	-	
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	2	-	2	-	
4	Разрушители здоровья	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	2	-	2	-	
5	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	2	-	
6	Болезни цивилизации.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	2	-	2	-	
7	Здоровый образ жизни и его	5 (2	-	2	3	-	

	составляющие.	поток), 6 (1 и 3 потоки)					
8	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	2	3	-	
9	Закаливание и здоровье.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	2	3	-	
10	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	2	-	2	-	
11	Оптимальный двигательный режим.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	2	2	-	
12	Технологии оздоровительной физической культуры.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	2	3	-	
13	Психогигиена.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	2	2	-	
14	Гигиена воздушной и водной среды	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	-	2	-	
15	Гигиенические требования к местам занятий ФК	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	2	2	-	
16	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате, холодном и горном климате.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	2	2	-	
17	Гигиена одежды, обуви и снаряжения.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	-	2	-	
18	Современные оздоровительные системы.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	2	2	-	
	Итого: 72 ч.		10	22	40	-	Зачет

Заочная форма обучения – 7 семестр

№	Раздел дисциплины «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.	7	2	-	2	-	
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	7	-	2	3	-	
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	7	2	-	3	-	
4	Разрушители здоровья	7	-	-	3	-	
5	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	7		-	2	-	
6	Болезни цивилизации.	7	-	-	3	-	
7	Здоровый образ жизни и его составляющие.	7	-	2	4	-	
8	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	7	-	-	3	-	
9	Закаливание и здоровье.	7	-	-	4	-	
10	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	7	-	2	4	-	
11	Оптимальный двигательный режим.	7	-	-	3	-	
12	Технологии оздоровительной физической культуры.	7	-	2	4	-	
13	Психогигиена.	7	-	-	3	-	
14	Гигиена воздушной и водной среды	7	-	-	3	-	
15	Гигиенические требования к местам занятий ФК	7	-	-	3	-	
16	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате, холодном и горном климате.	7	-	-	4	-	
17	Гигиена одежды, обуви и снаряжения.	7	-	-	3	-	
18	Современные оздоровительные системы.	7	-	2	4	-	
Итого: 72 ч.			4	10	58	-	Зачет

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт гуманитарный

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.О.19 Менеджмент физической культуры и спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01. – Физическая культура

(код и наименование)

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

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная и заочная

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного Института
Протокол № 1 от «26» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина
(наименование)
Протокол № 2 от «11» сентября 2019 г.

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

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

(наименование)
Протокол № __ от «_» __ 201_ г.

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

(наименование)
Протокол № __ от «_» __ 201_ г.

Составитель:

Ушакова Наталья Александровна, кандидат педагогических наук, доцент, зав.
кафедрой менеджмента и экономики спорта им. В.В.Кузина РГУФКСМиТ
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Менеджмент физической культуры и спорта» является: сформировать базовые теоретические знания первичных управленческих понятий и понятий менеджмента; знания по теории социального управления физкультурно-спортивными организациями России в современных условиях; знания о современных методах управления и технологиях управленческого труда в организациях физкультурно-спортивной направленности; а также практические умения реализации технологии подготовки и принятия управленческих решений и организации их выполнения; обобщения и использования информации о достижениях в области отраслевого управления; способности ориентироваться в современной системе органов управления физической культурой и спортом в России.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура» по профилю *Спортивная подготовка в избранном виде спорта*.

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», «Тайм-менеджмент», «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(модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2		
УК-1	<i>Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</i>	7 (1,2,3поток)	10
УК- 1.1.	Знать: принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.	7 (1,2,3поток)	10
УК 1.2.	Знать: информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации.	7 (1,2,3поток)	10
УК-1.3.	Уметь: анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности.	7 (1,2,3поток)	10
УК-1.4.	Уметь: синтезировать информацию, представленную в различных источниках.	7 (1,2,3поток)	10
УК-1.5.	Владеть: навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.	7 (1,2,3поток)	10
УК-1.6.	Владеть: методами аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем.	7 (1,2,3поток)	10
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</i>	7 (1,2,3поток)	10

	ограничений		
УК-2.1.	Знать: виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач.	7 (1,2,3поток)	10
УК-2.2.	Уметь: проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.	7 (1,2,3поток)	10
УК-2.3.	Владеть: методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений	7 (1,2,3поток)	10
ОПК-10	Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	7 (1,2,3поток)	10
ОПК-10.1.	Знает: - основы менеджмента, управления персоналом в области физической культуры и спорта; - приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе	7 (1,2,3поток)	10
ОПК-10.2.	Умеет: - устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в физкультурно-спортивной среде	7 (1,2,3поток)	10
ОПК-10.3.	Имеет опыт: - организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта;	7 (1,2,3поток)	10

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	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	2	2		
4.	Тема 4. Принципы и функции менеджмента физической культуры	7	2		4		
5.	Тема 5. Методы менеджмента	7	2	2	2		
6.	Тема 6. Информационное обеспечение менеджмента сферы физической культуры и спорта	7	2		4		
7.	Тема 7. Управленческое решение в менеджменте	7	2	2	4		
8.	Тема 8. Менеджмент персонала физкультурно-спортивных организаций	7	2		4		
9.	Тема 9. Менеджмент организаций, осуществляющих спортивную подготовку	7	2		5		
10.	Тема 10. Менеджмент	7	2		4		

	спортивных соревнований						
	Итого часов:		20	8	35	9	Экзамен

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Тема 1. Введение в менеджмент физической культуры и спорта	10	2		4		
2.	Тема 2. Типология физкультурно-спортивных организаций	10	2		2		
3.	Тема 3. Система органов управления отраслью «физическая культура и спорт» в России	10		2	4		
4.	Тема 4. Принципы и функции менеджмента физической культуры	10		2	6		
5.	Тема 5. Методы менеджмента	10		2	4		
6.	Тема 6. Информационное обеспечение менеджмента сферы физической культуры и спорта	10			4		
7.	Тема 7. Управленческое решение в менеджменте	10		2	5		
8.	Тема 8. Менеджмент персонала физкультурно-спортивных организаций	10		2	6		
9.	Тема 9. Менеджмент организаций,	10			8		

	осуществляющих спортивную подготовку						
10.	Тема 10. Менеджмент спортивных соревнований	10			6		
	Итого часов:		4	10	49	9	Экзамен

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

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

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

Перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Менеджмент 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 организационно-правовым формам и целевому назначению.
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. Учет и 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. Типология физкультурно-спортивных организаций по формам собственности и иерархическим уровням управления.
28. Понятие «информация». Свойства информации.
29. Организационно-административные методы менеджмента.
30. Экономические и социально-психологические методы менеджмента.
31. Классификация соревнований, Документы, необходимые для проведения соревнований.
32. Менеджмент персонала ФСО.
33. Сущность управленческих решений. Подготовка, принятие и организация выполнения управленческих решений.
34. Требования, предъявляемые к решениям, принимаемым в процессе управления.

35. Линейные и функциональные структуры организации. Достоинства и недостатки.
36. Организация как функция менеджмента.
37. Планирование как функция менеджмента.
38. Мотивация труда работников ФСО.
39. Сущность и необходимость контроля, виды контроля.
40. Определение понятия управленческого решения. Классификация управленческих решений по признакам, классам и виду информации.
41. Виды организаций, осуществляющих спортивную подготовку, этапы подготовки, формы организации тренировочного процесса, критерии оценки деятельности на этапах подготовки.
42. Устав общественной организации в сфере ФКиС.
43. Современная организационная структура управления ФКиС в России.

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

а) Основная литература:

1. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования/ [Т.В. Састамойнен, Т.Э. Круглова, Т.С. Чернецкая и др.]/ - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 240 с.
2. 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

2.Сайт Министерства спорта РФ - www.minsport.gov.ru

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

○ Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru

○ Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

○ Информационно-правовой портал «Гарант». Интернет-версия 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 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 (модулю) Менеджмент физической культуры и спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 1-17 группы направления подготовки/специальности 49.03.01 – Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очная и заочная формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр– 1-17 группы очная форма,
10 семестр – заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинарских занятиях	весь период	15
2	Контрольная работа № 1 по темам: «Введение в менеджмент», «Типология организаций»	6 неделя	5
3	Контрольная работа № 2 по всем темам лекционного курса	11 неделя	15
4	Защита презентации	Весь период	10
5	Итоговое тестирование	16 неделя	15
6	Посещение семинарских занятий	весь период	10
7	Экзамен по дисциплине	По графику	30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа, пропущенная студентом	6
2	Выполнение домашнего задания по разделу, пропущенному студентом	10
3	Подготовка и защита презентации	10
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 (модулям), завершающихся экзаменом

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

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 (МОДУЛЯ)**

Б1.О.19 Менеджмент физической культуры и спорта
(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 и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 7 семестр (1,2,3 поток), очная форма обучения; 10 семестр заочная форма обучения.

3.Целями освоения дисциплины (модуля): Целью освоения дисциплины «Менеджмент физической культуры и спорта» является: овладение обучающимися научными основами теории социального управления физкультурно-спортивными организациями России в современных условиях; знаниями о современных методах управления и технологии управленческого труда в организациях физкультурно-спортивной направленности; технологией подготовки и принятия управленческих решений, а также организации их выполнения; формирование у студентов первичных управленческих понятий и понятий менеджмента; собственного управленческого мировоззрения и управленческой культуры, способности принимать правильные, эффективные управленческие решения в своей профессиональной деятельности; навыков и умений обобщения и использования информации о достижениях в области отраслевого управления; способности ориентироваться в современной системе органов управления физической культурой и спортом в России.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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	Заочная форма обучения
1	2		
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	7 (1,2,3поток)	10
УК- 1.1.	Знать:	7	10

	принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.	(1,2,3поток)	
УК 1.2.	Знать: информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации.	7 (1,2,3поток)	10
УК-1.3.	Уметь: анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности.	7 (1,2,3поток)	10
УК-1.4.	Уметь: синтезировать информацию, представленную в различных источниках.	7 (1,2,3поток)	10
УК-1.5.	Владеть: навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.	7 (1,2,3поток)	10
УК-1.6.	Владеть: методами аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем.	7 (1,2,3поток)	10
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 (1,2,3поток)	10
УК-2.1.	Знать: виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач.	7 (1,2,3поток)	10
УК-2.2.	Уметь: проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.	7 (1,2,3поток)	10
УК-2.3.	Владеть: методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений	7 (1,2,3поток)	10
ОПК-10	<i>Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</i>	7 (1,2,3поток)	10
ОПК-10.1.	Знает: - основы менеджмента, управления персоналом в области физической культуры и спорта; - приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе	7 (1,2,3поток)	10
ОПК-	Умеет:	7	10

10.2.	- устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в физкультурно-спортивной среде	(1,2,3поток)	
ОПК-10.3.	Имеет опыт: - организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта;	7 (1,2,3поток)	10

**5.Краткое содержание дисциплины (модуля):
очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	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	2	2		
4.	Тема 4. Принципы и функции менеджмента физической культуры	7	2		4		
5.	Тема 5. Методы менеджмента	7	2	2	2		
6.	Тема 6. Информационное обеспечение менеджмента сферы физической культуры и спорта	7	2		4		
7.	Тема 7. Управленческое решение в	7	2	2	4		

	менеджменте						
8.	Тема 8. Менеджмент персонала физкультурно-спортивных организаций	7	2		4		
9	Тема 9. Менеджмент организаций, осуществляющих спортивную подготовку	7	2		5		
10.	Тема 10. Менеджмент спортивных соревнований	7	2		4		
	Итого часов:		20	8	35	9	Экзамен

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Тема 1. Введение в менеджмент физической культуры и спорта	10	2		4		
2.	Тема 2. Типология физкультурно-спортивных организаций	10	2		2		
3.	Тема 3. Система органов управления отраслью «физическая культура и спорт» в России	10		2	4		
4.	Тема 4. Принципы и функции менеджмента физической культуры	10		2	6		
5.	Тема 5. Методы менеджмента	10		2	4		
6.	Тема 6. Информационное обеспечение	10			4		

	менеджмента сферы физической культуры и спорта						
7.	Тема 7. Управленческое решение в менеджменте	10		2	5		
8.	Тема 8. Менеджмент персонала физкультурно-спортивных организаций	10		2	6		
9	Тема 9. Менеджмент организаций, осуществляющих спортивную подготовку	10			8		
10	Тема 10. Менеджмент спортивных соревнований	10			6		
	Итого часов:		4	10	49	9	Экзамен

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)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора ____2019__г.

Москва – 2018г

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института __Гуманитарного__
Протокол № _1_ от «26_» __сентября__ 2018__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
иностранных языков
иностранных языков и лингвистики
(наименование)
Протокол № _37_ от «11» июня 2019г.

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:
Комова Елена Викторовна, к.п.н, доцент_кафедры иностранных языков и
лингвистики

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

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) 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	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Заочно-ускоренная форма обучения
1	2	3	4	5
УК -3	<i>Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</i>			
УК-3.1.	<i>Знать:</i> основные приемы и нормы социального взаимодействия	3	4	
УК-3.2	<i>Уметь:</i> устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе	3	4	
УК-3.3.	<i>Применять:</i> основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды	3	4	
УК -4	<i>Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)</i>			

УК-4.1.	Знать: общеупотребительную лексику и систему современного иностранного языка; нормы словоупотребления; основы грамматики; орфографические нормы и нормы пунктуации изучаемого иностранного языка	4	4	
УК-4.2.	Уметь: логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке.	4	4	
УК-4.3.	Уметь: использовать государственный язык Российской Федерации и иностранный язык, как эффективное средство общения.			
УК-4.4.	Владеть: одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность.	4	4	
УК-4.5.	Владеть: 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			
ОПК-10.1.	Знать: - основы эффективных коммуникаций, включая профессиональную лексику и спортивные термины на иностранном языке;	4	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)
			Занятия лекционного типа	Занятия 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		
5	Моя специализация	4		10	10		
6	Тест №2 по модулю 4	4		6	10		
7.	Домашнее чтение	4		6	5		
							Зачет оценкой с
Итого часов: 144ч				64	80		

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

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Тренировочный процесс(К/р№3)	4		5	70		
2.	Роль тренера в тренировочном процессе	4		5	64		
Итого часов: 144ч				10	134		Зачет оценкой с

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.

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.И.Г.Федотова, Н.А. Ишевская «Ускоренный курс английского языка», Москва, Медицина ХХ1, 2006.
4. Англо-русский словарь: 40000сл. Сост. В.Мюллер, С.Боянус. – М.: Локид-Пресс, Минск, Соврем. слово, 2005 – 687с.
5. Аракин В.Д. Англо-русский словарь: Ок.40000 сл. и 60000 словосочетаний. – 17е изд., стер. – М.: Руск.яз., 2002-590 с.
6. Минаева Л.В. Англо-русский словарь: ок.25000 сл и 70000 словосочетаний – 7е изд., испр. – М.:Русс. Яз.Медиа, 2004- 633с.

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

BBC Learning English – www.bbc.co.uk

Библиотека уроков английского языка – www.elllo.org

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
2. Информационно-правовое обеспечение – Гарант 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 семинарского (практического) типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и 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 (модулю) Иностранный язык профессиональный для обучающихся института Спорта 2 курса (1-3 поток), _____ группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура направленности (профилю) _____ Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной, заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Иностранных языков и лингвистики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестр (ы) очная форма обучения

4 семестр заочная 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»	25 неделя	10
2	Выступление по теме «Спортивные технологии»	30 неделя	10
3	Выступление по теме «Роль тренера в подготовке спортсмена»	32 неделя	10
4	Выступление по теме «Моя специализация»	36 неделя	10
5	Лексико-грамматический тест №1,2 по модулям 1,2	27, 31 неделя	10
6	Домашнее чтение	В течение семестра	10
7.	Посещение занятий	В течение семестра	20
8.	Зачет с оценкой		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	Контрольная работа №1 по разделу(модулю) 3	10
	Выступление по теме «Спортивные технологии»	10
	Выступление по теме «Тренировочный процесс»	10
	Выступление по теме «Роль тренера в подготовке спортсмена»	10

	Выступление по теме «Моя специализация»	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.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



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.20 «Профессиональный иностранный язык»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: **43.03.01 Физическая культура**
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора __2019__ г.

Москва – 2018г.

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

4 семестр заочное

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	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Заочно-ускоренная форма обучения
1	2	3	4	5
УК -3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде			
УК-3.1.	Знать: основные приемы и нормы социального взаимодействия	3	4	
УК-3.2	Уметь: устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе	3	4	
УК-3.3.	Применять: основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды	3	4	
УК -4	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)			
УК-4.1.	Знать: общеупотребительную лексику и систему современного иностранного языка; нормы словоупотребления; основы грамматики; орфографические нормы и нормы пунктуации	4	4	

	<i>изучаемого иностранного языка</i>			
УК-4.2.	Уметь: логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке.	4	4	
УК-4.3.	Уметь: использовать государственный язык Российской Федерации и иностранный язык, как эффективное средство общения.			
УК-4.4.	Владеть: одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность.	4	4	
УК-4.5.	Владеть: 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			
ОПК-10.1.	Знать: - основы эффективных коммуникаций, включая профессиональную лексику и спортивные термины на иностранном языке;	4	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)
			Занятия лекционного типа	Занятия 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		

5	Моя специализация	4		10	10		
6	Тест №2 по модулю 4	4		6	10		
7.	Домашнее чтение	4		6	5		
							Зачет с оценкой
Итого часов: 144ч				64	80		

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

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Тренировочный процесс(К/р№3)	4		5	70		
2.	Роль тренера в тренировочном процессе	4		5	64		
Итого часов: 144ч				10	134		Зачет с оценкой

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 (МОДУЛЯ)

«Б1.О.21 Теория и методика избранного вида спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование)

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «27» сентября 2018 г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Составители:

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. Медведева.

Рецензент:

Макеева В.С., д.п.н., профессор, профессор кафедры теории и методики баскетбола

1.Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» 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 «Теория и методика избранного вида спорта» 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 избранном виде спорта», «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 (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
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	3-7	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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - документы планирования спортивной подготовки в ИВС; - виды и технологию планирования и организации тренировочного процесса в ИВС.	3, 4, 5, 6	3, 4, 5, 6
ОПК-1.2	Умеет: - дифференцировать занимающихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;	3, 4, 5, 6	3, 4, 5, 6

	- определять задачи тренировочного процесса, подбирать средства и методы их решения в ИВС; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных упражнений (приемов) в ИВС; - планировать содержание тренировочных занятий по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся, с учетом материально-технического оснащения.		
ОПК-1.3	Имеет опыт: - планирования спортивной подготовки в ИВС.	6, 7	6, 7
ОПК-2	Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	4, 6, 7	4, 6, 7
ОПК-2.1	Знает: - особенности спортивного отбора на разных этапах спортивной подготовки; - научно-методические основы спортивного отбора в ИВС.	4, 6	4, 6
ОПК-2.2	Умеет: - проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; - использовать критерии спортивного отбора в процессе спортивной подготовки в ИВС; - использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; - использовать методики оценки уровня мотивации и психологической готовности к занятиям ИВС.	4, 6	4, 6
ОПК-2.3	Имеет опыт: - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС.	7	7
ОПК-4	Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	1-7	1-7
ОПК – 4.1	Знает: - историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке, образовании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - технику спортивных упражнений (приемов) в ИВС; - методику обучения технике спортивных упражнений (приемов) в ИВС; - средства и методы видов подготовки в ИВС; - особенности проведения тренировочных занятий и	1, 2, 3, 5	1, 2, 3, 5

	соревнований в ИВС.		
ОПК – 4.2	Умеет: - подготовить материалы, организовать и провести теоретические занятия по ИВС; - обучать технике выполнения упражнений (приемов) в ИВС; - оценивать качество выполнения упражнений (приемов) в ИВС, определять ошибки в технике, подбирать приемы и средства их устранения; - проводить тренировочные занятия различной направленности в ИВС; - организовывать участие спортсменов в соревнованиях по ИВС.	3, 5	3, 5
ОПК – 4.3	Имеет опыт: - подготовки и проведения теоретических занятий в ИВС; - подготовки и проведения тренировочных занятий различной направленности в ИВС; - владения техникой упражнений (приемов) избранного вида спорта; - организации участия спортсменов в соревнованиях по ИВС в качестве представителя команды.	3, 4, 6, 7	3, 4, 6, 7
ОПК-7	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	1, 4	1, 4
ОПК- 7.1	Знает: - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе физкультурно-спортивной деятельности; - правила безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по ИВС; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по ИВС.	1	1
ОПК- 7.2	Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях ИВС; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; - проводить мероприятия по правилам техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря.	4	4
ОПК- 7.3	Имеет опыт: - проведения мероприятий с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по ИВС.	4	4

ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	7	7
ОПК-9.1	Знает: - методы измерения и оценки физического развития, двигательных качеств занимающихся; - роль и основные слагаемые педагогического контроля, его взаимосвязь с медико-биологическим контролем; - методики проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных; - нормативные требования и показатели подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта; - методики контроля и оценки подготовленности и психического состояния занимающихся в ИВС.	7	7
ОПК-9.2	Умеет: - оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена в ИВС, использовать методы оценки волевых качеств спортсмена в ИВС; - подбирать контрольные упражнения для оценки параметров подготовленности занимающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса в ИВС; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов; - использовать систему нормативов и методик контроля подготовленности занимающихся в ИВС и интерпретировать результаты.	7	7
ОПК-9.3	Имеет опыт: - осуществления контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития и подготовленности; - осуществления контроля с использованием методов определения и оценки психического состояния занимающихся; - проведения анализа и интерпретации результатов контроля занимающихся в ИВС.	7	7
ОПК-11	Способность проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	4, 6, 8	4, 6, 8
ОПК-11.1	Знает: - современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта; - актуальные вопросы развития ИВС, направления повышения эффективности спортивной подготовки в	4	4

	ИВС		
ОПК-11.2	Умеет: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления спортивной подготовки в ИВС; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении спортивной подготовки в ИВС; - анализировать и оценивать эффективность спортивной подготовки в ИВС; - определять задачи научного исследования в ИВС подбирать и использовать методы исследования в ИВС; - использовать комплексный контроль физического состояния и подготовленности спортсменов в ИВС; - статистически обрабатывать данные, анализировать и интерпретировать результаты исследования в ИВС	6	6
ОПК-11.3	Имеет опыт: - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, контроля и методического обеспечения спортивной подготовки; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности; - публичной защиты результатов собственных научных исследований	8	8
ОПК-13	Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	3	3
ОПК-13.1	Знает: - виды и организацию соревнований в ИВС; - правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; - требования федераций по видам спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий; - положение или регламент и расписание спортивных соревнований; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние.	3	3
ОПК-13.2	Умеет: - планировать проведение спортивных соревнований и физкультурно-спортивно мероприятий; - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования и физкультурно-спортивного мероприятия	3	3
ОПК-14	Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	7	7

ОПК-14.1	Знает: - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - показатели, характеризующие эффективность тренировочной деятельности в ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов тренировочной деятельности в ИВС.	7	7
ОПК-15	Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	1, 8	1, 8
ОПК-15.1	Знает: - классификацию, устройство и особенности спортивных сооружений в ИВС; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.	1	1
ОПК-15.3	Имеет опыт - составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия	8	8

4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»

4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 44 зачетные единицы, 1584 академических часа, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 742 часов, самостоятельная работа студентов – 806 часов.

№	Разделы (модули) дисциплины «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	
I курс 1 семестр	Всего:216 час (6 зачетных единиц)	1	10	90	116		Зачет
1	Раздел 1. Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта»	1	2	12	12		
1.1.	Цель, задачи и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»	1	1	2	2		
1.2.	Роль и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания и спортивной подготовки	1	1	10	10		
2	Раздел 2. Общая характеристика избранного вида спорта	1	6	52	56		
2.1.	История избранного вида спорта и его современное состояние	1	2	8	12		
2.2.	Эволюция правил соревнований по избранному виду спорта	1	2	16	20		
2.3.	Терминология избранного вида спорта	1	2	12	10		
2.4.	Условия спортивной деятельности в избранном виде спорта	1	-	6	6		

2.5.	Техника безопасности в избранном виде спорта	1	-	10	8		
3	Раздел 3. Техника упражнений в избранном виде спорта	1	2	26	48		
3.1.	Теоретические основы техники упражнений в избранном виде спорта	1	2	26	48		
I курс 2 семестр	Всего:288 часов (8 зачетных единиц)	2	10	118	151	9	Экзамен
3	Раздел 3. Техника упражнений в избранном виде спорта	2	8	18	123		
3.2.	Техника выполнения упражнений в избранном виде спорта	2	8	98	123		
4	Раздел 4. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов	2	2	20	28		
4.1.	Задачи и организация НИР и УИР студентов	2	2	20	28		
Всего за I курс: 504 часов (14 зачетных единиц)			20	208	267	9	Зачет, Экзамен
II курс 3 семестр	Всего:180 часов (5 зачетных единиц)	3	10	90	80		Зачет
5	Раздел 5. Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта	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	Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта	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		
II курс	Всего:180 час	4	10	94	67	9	Экзамен

4 семестр	(5 зачетных единиц)						
6	Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта	4	2	38	20		
6.3.	Техническая и тактическая подготовка в избранном виде спорта	4	2	38	20		
7	Раздел 7. Система многолетней подготовки в избранном виде спорта	4	2	8	18		
7.1.	Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие	4	2	8	18		
8	Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	4	6	48	29		
8.1.	Основы системы управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	4	2	6	8		
8.2.	Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта	4	2	22	11		
8.3.	Контроль в спортивной подготовке в избранном виде спорта	4	2	20	10		
Всего за II курс: 360 часов (10 зачетных единиц)			20	184	147	9	Зачет, Экзамен
III курс 5 семестр	Всего:216 часов (6 зачетных единиц)	5	10	90	116		
9	Раздел 9. Спортивный отбор в избранном виде спорта	5	4	28	42		
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		
7	Раздел 7. Система многолетней подготовки в избранном виде спорта	5	2	16	24		
7.2.	Поурочные программы как система программирования и управления спортивной	5	2	16	24		
							Зачет

	подготовкой в избранном виде спорта						
8	Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	5	4	40	38		
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	Раздел 4. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов	5	-	6	12		
4.2.	Особенности подготовки и написания курсовой работы	5	-	6	12		
III курс 6 семестр	Всего:252 часа (7 зачетных единиц)	6	10	100	133	9	
8	Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	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	Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта	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		
Всего за III курс: 468 часов (13 зачетных единиц)			20	190	249	9	Зачет, Экзамен, КР
IV курс 7 семестр	Всего:144 часа (4 зачетных единицы)	7	-	58	86		
8	Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	7	-	36	54		Зачет

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	Раздел 10. Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта	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		
IV курс 8 семестр	Всего:108 часов (3 зачетных единицы)	8		42	57	9	Экзамен
10	Раздел 10. Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта	8	-	20	29		
10.3.	Внетренировочные и внесоревновательные факторы в спортивной подготовке в избранном виде спорта	8	-	20	29		
11	Раздел 11 Профессионально-педагогическая деятельность тренера по избранному виду спорта	8	-	22	28		
Всего за IV курс: 252 часа (7 зачетных единиц)				100	143	9	Зачет, Экзамен
Всего: 1584 часа (44 зачетные единицы)			60	682	806	36	4 зачета, 4 Экзамена, 1 КР

4.2 Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 44 зачетные единицы, 1584 академических часа, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 140 часов, самостоятельная работа студентов – 1408 часов.

№	Разделы (модули) дисциплины «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	
I курс 1 семестр	Всего:108 час (3 зачетные единицы)	1	4	10	94		Зачет
1	Раздел 1. Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта»	1	2	4	20		
1.1.	Цель, задачи и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»	1	1	2	2		
1.2.	Роль и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания и спортивной подготовки	1	1	2	18		
2	Раздел 2. Общая характеристика избранного вида спорта	1	2	6	74		
2.1.	История избранного вида спорта и его современное состояние	1	-	2	18		
2.2.	Эволюция правил соревнований по избранному виду спорта	1	1	2	36		
2.3.	Терминология избранного вида спорта	1	1	2	20		
I курс 2 семестр	Всего:144 часа (4 зачетные единицы)	2	4	10	121	9	Экзамен
2	Раздел 2. Общая характеристика избранного вида спорта	2	-	2	28		

2.4.	Условия спортивной деятельности в избранном виде спорта	2	-	1	11		
2.5.	Техника безопасности в избранном виде спорта	2	-	1	17		
3	Раздел 3. Техника упражнений в избранном виде спорта	2	4	8	93		
3.1.	Теоретические основы техники упражнений в избранном виде спорта	2	2	2	42		
3.2.	Техника выполнения упражнений в избранном виде спорта	2	2	6	51		
Всего за I курс: 252 часа (7 зачетных единиц)			8	20	215	9	Зачет, Экзамен
II курс 3 семестр	Всего:252 часа (7 зачетных единиц)	3	4	16	232		Зачет
3	Раздел 3. Техника упражнений в избранном виде спорта	3	-	4	118		
3.1.	Теоретические основы техники упражнений в избранном виде спорта	3	-	1	29		
3.2.	Техника выполнения упражнений в избранном виде спорта	3	-	3	91		
4	Раздел 4. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов	3	-	2	40		
4.1.	Задачи и организация НИР и УИР студентов	3	-	2	40		
5	Раздел 5. Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта	3	2	4	72		
5.1.	Теоретические основы методики обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта	3	2	-	22		
5.2.	Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта	3	-	4	50		

II курс 4 семестр	Всего: 288 часов (8 зачетных единиц)	4	4	16	259	9	Экзамен
6	Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта	4	2	10	151		
6.1.	Физическая подготовка в избранном виде спорта	4	0,5	4	58		
6.2.	Психологическая подготовка в избранном виде спорта	4	0,5	2	38		
6.3.	Техническая и тактическая подготовка в избранном виде спорта	4	1	4	55		
7	Раздел 7. Система многолетней подготовки в избранном виде спорта	4	-	2	26		
7.1.	Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие	4	-	2	26		
8	Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	4	2	8	74		
8.1.	Основы системы управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	4	1	-	15		
8.2.	Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта	4	0,5	4	31		
8.3.	Контроль в спортивной подготовке в избранном виде спорта	4	0,5	4	28		
Всего за II курс: 540 часов (15 зачетных единиц)			8	32	491	9	Зачет, Экзамен
III курс 5 семестр	Всего: 144 часов (4 зачетные единицы)	5	4	16	124		Зачет
9	Раздел 9. Спортивный отбор в избранном виде спорта	5	2	2	70		
9.1.	Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки в избранном виде спорта	5	1	-	27		
9.2.	Особенности спортивного отбора и ориентации на различных этапах	5	1	2	43		

	спортивной подготовки						
8	Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	5	2	14	54		
8.2.	Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта	5	1	6	23		
8.3.	Контроль в спортивной подготовке в избранном виде спорта	5	1	8	31		
III курс 6 семестр	Всего:144 часа (7 зачетных единиц)	6	4	16	115	9	Экзамен
6	Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта	6	-	2	20		
6.4.	Теоретическая подготовка в избранном виде спорта	6	-	2	20		
8	Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	6	4	14	95		
8.4.	Управление тренировочной деятельностью в избранном виде спорта	6	2	6	48		
8.5.	Управление соревновательной деятельностью в избранном виде спорта	6	2	8	47		
Всего за III курс: 288 часов (8 зачетных единиц)			8	32	239	9	Зачет, Экзамен
IV курс 7 семестр	Всего:252 часа (7 зачетных единиц)	7	-	16	236		Зачет
6	Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта	7	-	2	42		
6.5.	Интегральная подготовка в избранном виде спорта	7	-	2	42		
7	Раздел 7. Система многолетней подготовки в избранном виде спорта	7	-	2	56		
7.2.	Поурочные программы как система программирования и управления спортивной	7	-	2	56		

	подготовкой в избранном виде спорта						
8	Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	7	-	10	112		
8.2.	Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта	7	-	2	26		
8.4.	Управление тренировочной деятельностью в избранном виде спорта	7	-	2	44		
8.5.	Управление соревновательной деятельностью в избранном виде спорта	7	-	2	42		
4	Раздел 4. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов	7	-	2	26		
4.2.	Особенности подготовки и написания курсовой работы	7	-	2	26		
IV курс 8 семестр	Всего:252 часа (7 зачетных единицы)	8	-	16	227	9	
8	Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	8	-	8	82		
8.6.	Моделирование спортивной подготовки в избранном виде спорта	8	-	4	44		
8.7.	Прогнозирование спортивной подготовки в избранном виде спорта	8	-	4	38		
10	Раздел 10. Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта	8	-	6	97		
10.1.	Научно-исследовательское и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта	8	-	2	26		
10.2.	Материально-техническое и кадровое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта	8	-	2	24		

Экзамен, КР

10.3.	Внетренировочные и внесоревновательные факторы в спортивной подготовке в избранном виде спорта	8	-	2	47		
11	Раздел 11 Профессионально-педагогическая деятельность тренера по избранному виду спорта	8	-	2	48		
Всего за IV курс: 504 часа (14 зачетных единиц)				32	463	9	Зачет, Экзамен, КР
Всего: 1584 часа (44 зачетные единицы)			24	116	1408	36	4 зачета, 4 экзамена, 1 КР

5.Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта»

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

5.2.Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

5.2.1.Примерное 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.Примерное содержание зачетных требований для студентов в I семестре заочной формы обучения:

Примерные вопросы:

1. Актуальность изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта, ее цель и задачи в подготовке тренера по избранному виду спорта.

2. Использование средств и методов избранного вида спорта в системе физического воспитания.

3. История развития и современное состояние избранного вида спорта в мире и России.

4. Классификация и ранжирование средств подготовки в избранном виде спорта.

5. Международные и Всероссийские правила соревнований по избранному виду спорта.

6. Основные направления и научные школы зарубежной и отечественной теории и методики избранного вида спорта.

7. Основы организации и проведения соревнований по избранному виду спорта, виды соревнований.

8. Особенности подготовки тренерских кадров по избранному виду спорта в образовательных организациях высшего образования.

9. Положение о проведении спортивных соревнований по избранному виду спорта.

10. Современное состояние и тенденции развития избранного вида спорта в мире и Российской Федерации.

11. Современный уровень спортивных результатов отечественных и зарубежных спортсменов.

12. Специфические термины и понятия избранного вида спорта. Международная и всероссийская терминология.

13. Участие и достижения отечественных спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх, международных соревнованиях (при наличии).

14. Функциональные обязанности судейской коллегии на соревнованиях по избранному виду спорта. Судейские понятия и термины в избранном виде спорта.

15. Характеристика избранного вида спорта и его профессионально-прикладное значение.

5.2.10.Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре заочной формы обучения:

Примерные вопросы:

- 1.Биомеханическая характеристика упражнений в избранном виде спорта.
2. Динамические характеристики движений в избранном виде спорта.
3. Кинематические характеристики движений в избранном виде спорта.

4. Классификация и общая характеристика соревновательных упражнений в избранном виде спорта.

5. Компоненты техники соревновательных упражнений в избранном виде спорта.

6. Критерии эффективности техники упражнений в избранном виде спорта.

7. 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.

8. Рациональная техника соревновательных упражнений избранного вида спорта.

9. Системы регистрации биомеханических характеристик техники выполнения упражнений в избранном виде спорта.

10. Техника упражнений в избранном виде спорта как отражение диалектической взаимосвязи формы и содержания движений. Внешняя и внутренняя структура действий спортсменов в избранном виде спорта.

11. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в избранном виде спорта. Техническое обслуживание инвентаря и оборудования для занятий избранным видом спорта.

12. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе физкультурно-спортивной деятельности и их предупреждение в избранном виде спорта.

13. Федерации по избранному виду спорта в РФ: цель, задачи, уставные документы, структура, организация работы, международные связи.

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.

5.2.11.Содержание зачетных требований для студентов в III семестре заочной формы обучения:

Примерные вопросы:

1. Двигательные умения и навыки в избранном виде спорта. Перенос навыков и его учет при построении обучения технике упражнений 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. Методики, применяемые при выполнении научно-исследовательских работ в избранном виде спорта.
5. Методическая последовательность (различные варианты) в изучении и совершенствовании техники упражнений в избранном виде спорта.
6. Методологические аспекты построения теории избранного вида спорта.
7. Методы научного исследования, применяемые в избранном виде спорта.
8. Методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в избранном виде спорта.
9. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов в избранном виде спорта
10. Основные направления научных исследований 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. Типичные ошибки в технике выполнения упражнений (на выбор) в избранном виде спорта. Методика их исправления.

14. Характеристика основных методов обучения технике упражнений избранном виде спорта. Основные формы организации процесса обучения технике упражнений избранном виде 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).

5.2.12.Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре заочной формы обучения:

Примерные вопросы:

1.Виды планирования спортивной подготовки и их особенности в избранном виде спорта.

2. Задачи, средства и методы технической подготовки в избранном виде спорта.

3.Задачи, средства и методы физической подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Ведущие физические качества в избранном виде спорта. Факторы, влияющие на проявление физических (двигательных) качеств 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.Метод направленного сопряжения как основа взаимодействия процессов совершенствования техники и физических качеств спортсмена в избранном виде спорта.

7.Методика измерения (определения) физической подготовленности спортсмена в избранном виде спорта.

8.Объекты и виды контроля в спортивной подготовке в избранном виде спорта

9.Основы волевой подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

10.Основы методики развития физического качества (на выбор) в избранном виде спорта.

11. Оценка и реализация тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта. Совершенствование тактического мышления спортсменов в избранном виде спорта.

12. Периодизация спортивной подготовки в избранном виде спорта. Основы построения и содержание макроцикла подготовки на начальном этапе спортивной подготовки в избранном виде спорта.

13. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки в избранном виде спорта. Особенности методики проведения тренировочных занятий в группах начальной подготовки в избранном виде спорта.

14. Структура и продолжительность многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Факторы, определяющие структуру многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта.

15.Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.

5.2.13.Содержание зачетных требований для студентов в V семестре заочной формы обучения:

Примерные вопросы:

1.Особенности построения спортивной подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта.

2. Виды обследования и контроля состояния спортсменов в избранном виде спорта. Комплексный контроль за состоянием спортсмена в избранном виде спорта.

3.Вариативность применяемых средств и методов на различных этапах подготовки в избранном виде спорта.

4. Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки (на выбор) в избранном виде спорта.

5. Методики тестирования подготовленности (на выбор) в избранном виде спорта.

6. Методические особенности выявления сильнейших и перспективных атлетов в избранном виде спорта на различных этапах спортивной подготовки.

7. 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.

8. 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.

9. Особенности планирования спортивной подготовки на тренировочном этапе подготовки в избранном виде спорта.

10. Принципы, этапы и критерии спортивного отбора в избранном виде спорта на различных этапах спортивной подготовки.

11. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Цель и задачи спортивного отбора в избранном виде спорта на различных этапах спортивной подготовки.

12. Смена состава тренировочных средств как фактор повышения эффективности спортивной подготовки.

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.

5.2.14.Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре заочной формы обучения:

Примерные вопросы:

1. Актуальные вопросы теории и методики избранного вида спорта на различных этапах спортивной подготовки.
2. Календарь соревнований как документ, определяющий стратегию подготовки в избранном виде спорта.
3. Методика анализа эффективности спортивной подготовки в избранном виде спорта.
4. Методика управления соревновательной деятельностью спортсмена в избранном виде спорта.
5. Основы разработки и реализации тренировочных и соревновательных программ в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на различных этапах спортивной подготовки (на выбор).
6. Основы содержания теоретической подготовки на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.
7. Основы управления тренировочным процессом в избранном виде спорта.
8. Особенности тренировочной деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.
9. Планирование средств и методов тренировки в зависимости от этапа спортивной подготовки в избранном виде спорта
10. Понятие спортивной формы в системе многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта.
11. Система учета и анализа тренировочных воздействий в избранном виде спорта.
12. Содержание и направленность тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.
13. Структура соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.

14. Учет и анализ тренировочных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.

15. Характеристика тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.

5.2.15. Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре заочной формы обучения:

Примерные вопросы:

1. Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства.

2. Индивидуальный подход при организации тренировочной и соревновательной деятельности средствами интегральной подготовки в избранном виде спорта.

3. Инновационные подходы к подготовке спортсменов в избранном виде спорта.

4. Организация работы в сборных командах, спортивных школах, училищах олимпийского резерва, коллективах физической культуры и секциях по избранному виду спорта.

5. Основы управления тренировочной деятельностью спортсменов на тренировочном этапе спортивной подготовки в избранном виде спорта.

6. Основы управления тренировочной деятельностью спортсменов на этапе начальной подготовки в избранном виде спорта.

7. Основы управления тренировочной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта

8. Параметры тренировочных нагрузок спортсменов на этапе начальной подготовки в избранном виде спорта.

9. Показатели соревновательной деятельности спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

10. Принципы составления поурочных программ на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта

11. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.

12. Сравнительная характеристика требований к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки по избранному виду спорта.

13. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности в избранном виде спорта.

14. Требования к составлению планов физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по избранному виду спорта для спортсменов тренировочного этапа спортивной подготовки.

15. Цель, задачи и структура интегральной подготовки в избранном виде спорта.

5.2.16. Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре заочной формы обучения:

Примерные вопросы:

1. Верификация прогноза в избранном виде спорта. Оценка эффективности и надежности прогноза.

2. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в избранном виде спорта. Обобщенная модель подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

3. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в избранном виде спорта. Прогнозирование одаренности в системе отбора в избранном виде спорта.

4. Комплексный подход к прогнозированию в избранном виде спорта. Его сущность и содержание. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в избранном виде спорта.

5.Медико-биологическое сопровождение спортивной подготовки в избранном виде спорта. Особенности программ различных видов обследований спортсменов высокой квалификации (текущее обследование, этапное комплексное обследование, углубленное комплексное обследование, обследование соревновательной деятельности).

6. Модельные характеристики тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена в избранном виде спорта.

7. Применение различных средств и методов восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

8. Проблема допинга в избранном виде спорта. Антидопинговый контроль на соревнованиях по избранному виду спорта.

9.Ресурсное и информационное обеспечение в избранном виде спорта.

10. Система подготовки и совершенствования кадровых ресурсов в избранном виде спорта.

11.Современные аспекты научно-методического обеспечения спортивной подготовки в избранном виде спорта.

12. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по избранному виду спорта. Пути совершенствования профессиональных качеств тренера.

13. Составление сметы расходов на основе календаря спортивных мероприятий по избранному виду спорта

2. Требования к материально-техническому и финансовому обеспечению спортивной подготовки в избранном виде спорта.

14. Тренер в системе спортивной деятельности в избранном виде спорта. Факторы, определяющие социально-профессиональный статус тренера. Характеристика стилей деятельности тренера. Особенности взаимоотношений тренера со спортсменами, характер речевого общения, личностные качества тренера. Индивидуальный стиль деятельности.

15. 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.

5.2.17. Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса очного обучения и IV курса заочного 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.

5.2.18. 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».

а)Основная литература:

1.Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2013. - 216 с.: ил.

2.Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - [2-е изд., стер.]. - М.: Спорт, 2019. - 183 с.: граф.

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 : 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.

7.Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. по направлениям подгот. магистратуры 49.04.01, 49.04.03 : а также аспирантуры 49.06.01 : рек. Федер. УМО в системе высш. образования по укрупн. группе специальностей и направлений подгот. / Л.П. Матвеев. - [6-е изд.]. - М.: Спорт, 2019. - 340 с.: ил.

8.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 978-966-8708-89-3249313

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. 2. - 1431 с. - ISBN 978-966-8708-90-9

10.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.

11.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.Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.

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

1.сайты Международных и Всероссийских Федераций по видам спорта;

2. 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):

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro	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:
	-Microsoft Word	<i>Редактор текстовый,</i>
	-Microsoft Excel	<i>Редактор табличный,</i>
	-Microsoft PowerPoint	<i>Редактор деловой графики и презентаций</i>
	-Microsoft Outlook	<i>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

—современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- 1.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- 2.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- 3.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
- 4.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»

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.

ПРИМЕРНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания, студентов 1 курса, № группы, по направлению подготовки Физическая культура, профилю Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра:

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 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	Тестирование по теме раздела «Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта»»:	8 неделя	5
	История избранного вида спорта и его современное состояние		
	Тестирование по теме раздела «Техника упражнений в избранном виде спорта»:	16 неделя	5
	Теоретические основы техники упражнений в избранном виде спорта		
3	Рабочая тетрадь (составление мини-таблиц и мини-гlossариев по избранному виду спорта) по темам раздела «Общая характеристика избранного вида спорта»: 1. Эволюция правил соревнований по избранному виду спорта 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»: 1. Роль и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания и спортивной подготовки 2. Терминология избранного вида спорта 3. Условия спортивной деятельности в избранном виде спорта 4. Техника безопасности в избранном виде	3 - 16 недели	5

	спорта (подготовка инвентаря и оборудования для проведения занятий и соревнований) 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): 1. История избранного вида спорта и его современное состояние 2. Условия спортивной деятельности в избранном виде спорта	5-7 недели 12-14 недели	10
10	Зачет (рубежный контроль)	17-18 недели	15
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 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.

VI. 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

ПРИМЕРНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания, студентов 1 курса, № группы, по направлению подготовки Физическая культура, профилю Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения

І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра:

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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	10
2	Тестирование по темам раздела «Техника упражнений в избранном виде спорта»: 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»: Техника выполнения упражнений в избранном виде спорта 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» Техника выполнения упражнений в избранном виде спорта Задачи и организация НИР и УИР студентов	33 неделя 40 неделя	5 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

№	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 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ПРИМЕРНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, № группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра:

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»: 1. Теоретические основы методики обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта 2. Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта 3. Физическая подготовка в избранном виде спорта 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 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»	7-9 недели	10

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» Физическая подготовка в избранном виде спорта	12-15 недели	15
8	Доклад, сообщение по темам раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта» 1. Физическая подготовка в избранном виде спорта 2. Психологическая подготовка в избранном виде спорта	15-17 неделя	5 5
9	Зачет (рубежный контроль)	18 неделя	15
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 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

ПРИМЕРНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, № группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра:

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»: 1.Техническая и тактическая подготовка в избранном виде спорта 2.Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие 3.Основы системы управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта 4.Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта 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 по технической и тактической подготовке в избранном виде спорта) по теме раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»	30-33 недели	15
5	Коллоквиум по теме раздела «Система многолетней подготовки в избранном виде	36 неделя	5

	спорта» Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие		
6	Опрос по теме раздела. «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта» 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» Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта 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 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ПРИМЕРНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, № группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра:

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	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»: 1. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки в избранном виде спорта 2. Особенности спортивного отбора и ориентации на различных этапах спортивной подготовки 3. Поурочные программы как система программирования и управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта 4. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта 5. Контроль в спортивной подготовке в избранном виде спорта 6. Особенности подготовки и написания курсовой работы	2-17 недели	5
3	Опрос по теме раздела «Спортивный отбор в избранном виде спорта» Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки в избранном виде спорта	4 неделя	5
4	Коллоквиум по теме раздела «Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-	17 неделя	5

	исследовательская работа (УИР) студентов» Особенности подготовки и написания курсовой работы		
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 подготовкой 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» Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта 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

№	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 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

ПРИМЕРНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, № группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра:

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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	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»: 1. Управление тренировочной деятельностью в избранном виде спорта 2. Управление соревновательной деятельностью в избранном виде спорта 3. Теоретическая подготовка в избранном виде спорта 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» Управление тренировочной деятельностью в избранном виде спорта 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 «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»	33-39 недели	15
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

	спорта»		
6	Собеседование по темам раздела. «Виды подготовки в избранном виде спорта» Теоретическая подготовка в избранном виде спорта 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

№	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 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ПРИМЕРНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, № группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра:

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»: 1. Научно-исследовательское и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта 2. Материально-техническое и кадровое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта 3. Моделирование спортивной подготовки в избранном виде спорта 4. Прогнозирование спортивной подготовки в избранном виде спорта	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» 1. Моделирование спортивной подготовки в избранном виде спорта	5-7 недели	15
4	Творческое задание (прогнозирование спортивной подготовки для различных циклов подготовки (краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные прогнозы)), по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта» Прогнозирование спортивной подготовки в избранном виде спорта	8-10 недели	15
5	Рабочая тетрадь (обработка дневников)	5-10 недели	5

	тренировочной нагрузки, подготовка документов учета и планирования для спортсменов на различных этапах подготовки) по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»		
6	Собеседование по темам раздела «Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта» Научно-исследовательское и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта	14 неделя	5
	Материально-техническое и кадровое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта	16 неделя	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» 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» 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

№	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 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

ПРИМЕРНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, № группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения

І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра:

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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	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 35-37 недели	5
3	Опрос по темам раздела «Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта» 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» 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» Внетренировочные и внесоревновательные факторы в спортивной подготовке в избранном виде спорта	26 неделя	10
6	Коллоквиум по темам раздела «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по избранному виду спорта»	35 неделя	5
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	<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 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ПРИМЕРНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания, студентов 1 курса, № группы, по направлению подготовки Физическая культура, профилю Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра:

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование по теме раздела «Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта»»: История избранного вида спорта и его современное состояние	10
3	Рабочая тетрадь (составление мини-таблиц и мини-гlossариев по избранному виду спорта) по темам раздела «Общая характеристика избранного вида спорта»: 1. Эволюция правил соревнований по избранному виду спорта 2. Терминология избранного вида спорта	5
4	Презентация по теме раздела «Общая характеристика избранного вида спорта» Эволюция правил соревнований по избранному виду спорта Терминология избранного вида спорта	5 5
5	Доклад, сообщение 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	5
6	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	10
7	Контрольная работа по теме раздела «Общая характеристика избранного вида спорта»: Эволюция правил соревнований по избранному виду спорта	10
8	Деловая игра «Организация и судейство соревнований по избранному виду спорта»	15
9	Написание и защита реферата по теме раздела «Общая характеристика избранного вида спорта» (на выбор): История избранного вида спорта и его современное состояние	10
10	Зачет (рубежный контроль)	15
11	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
<i>1</i>	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>
<i>2</i>	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	<i>10</i>
<i>3</i>	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>

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

ПРИМЕРНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания, студентов 1 курса, № группы, по направлению подготовки Физическая культура, профилю Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра:

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	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование по теме раздела «Техника упражнений в избранном виде спорта»: Теоретические основы техники упражнений в избранном виде спорта	10
3	Тестирование по теме раздела «Техника упражнений в избранном виде спорта»: Техника выполнения упражнений в избранном виде спорта	10
4	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	10
5	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»	10
6	Доклад, сообщение по теме раздела «Техника упражнений в избранном виде спорта»: Техника выполнения упражнений в избранном виде спорта	5
7	Контрольная работа (демонстрация техники выполнения упражнений) по темам раздела «Техника упражнений в избранном виде спорта»	10
8	Деловая игра «Организация и судейство соревнований по избранному виду спорта»	15
9	Сдача экзамена (рубежный контроль)	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 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ПРИМЕРНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, № группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра:

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	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контрольная работа (демонстрация техники выполнения упражнений) по темам раздела «Техника упражнений в избранном виде спорта»	10
3	Расчетно-графическая работа (анализ антропометрических, биомеханических и других (на выбор) показателей спортсменов) по темам разделов «Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта»; «Техника упражнений в избранном виде спорта»	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 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»	10
5	Деловая игра (практика в проведении занятий) по теме раздела «Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта»	15
6	Доклад, сообщение по теме раздела «Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта» Теоретические основы методики обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта	5
7	Тестирование по теме раздела «Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта» Теоретические основы методики обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта	10
8	Презентация на тему раздела «Научно-исследовательская работа	5

	(НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов»: Задачи и организация НИР и УИР студентов	
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	10
10	Зачет (рубежный контроль)	15
11	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 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

ПРИМЕРНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, № группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра:

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
3	Контрольная работа (подготовка тренировочных программ, план-конспектов занятий по физической, технической и тактической подготовке спортсменов (по согласованию с преподавателем)) по темам раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»	10
4	Деловая игра (практика в проведении занятий по физической, технической и тактической подготовке спортсменов (по согласованию с преподавателем)) по темам раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта» Физическая подготовка в избранном виде спорта Техническая и тактическая подготовка в избранном виде спорта	15
5	Опрос по теме раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта» Психологическая подготовка в избранном виде спорта	5
6	Коллоквиум по теме раздела «Система многолетней подготовки в избранном виде спорта» Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие	5
7	Опрос по теме раздела. «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта» Основы системы управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	5
8	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» Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта Контроль в спортивной подготовке в избранном виде спорта	10
9	Деловая игра (практика в проведении занятий для спортсменов этапа начальной подготовки, проведение контроля тренировочной деятельности) по темам раздела «Система управления спортивной	15

	подготовкой в избранном виде спорта»	
10	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»	5
11	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
12	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 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ПРИМЕРНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, № группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра:

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	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Опрос по теме раздела «Спортивный отбор в избранном виде спорта» Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки в избранном виде спорта	5
3	Контрольная работа (критерии отбора на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта) по теме раздела «Спортивный отбор в избранном виде спорта»	10
4	Контрольная работа (методика спортивного отбора на этап начальной подготовки в избранном виде спорта) по теме раздела «Спортивный отбор в избранном виде спорта»	10
5	Презентация по темам раздела «Спортивный отбор в избранном виде спорта»	5
6	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» Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта Контроль в спортивной подготовке в избранном виде спорта	10
7	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»	15
8	Тестирование по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»	10
9	Презентация (Система управления спортивной подготовкой на различных этапах подготовки (на выбор) в избранном виде спорта) по темам раздела «Система управления спортивной	5

	подготовкой в избранном виде спорта»	
10	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
11	Сдача зачета (рубежный контроль)	15
12	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 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

ПРИМЕРНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, № группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра:

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	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» Управление тренировочной деятельностью в избранном виде спорта Управление соревновательной деятельностью в избранном виде спорта	10
3	Деловая игра (Практика в проведении занятий) по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»	15
4	Деловая игра (Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта) по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»	15
5	Контрольная работа (разработка план-конспектов занятий (бесед) по теоретической подготовке в избранном виде спорта) по теме раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»	10
6	Собеседование по темам раздела. «Виды подготовки в избранном виде спорта» Теоретическая подготовка в избранном виде спорта	5
7	Деловая игра (практика в проведении занятия (беседы) по теоретической подготовке в избранном виде спорта) по теме раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»	15
8	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
9	Всего:	100

№	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 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ПРИМЕРНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, № группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра:

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	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контрольная работа (планирование интегральной подготовки в избранном виде спорта в цикле подготовки) по теме раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»	10
3	Собеседование по темам раздела. «Виды подготовки в избранном виде спорта» Интегральная подготовка в избранном виде спорта	5
4	Деловая игра (практика в проведении занятия по интегральной подготовке в избранном виде спорта) по теме раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»	15
5	Контрольная работа (составление поурочных программ для различных этапов спортивной подготовкой в избранном виде спорта) по теме раздела «Система многолетней подготовки в избранном виде спорта»	10
6	Коллоквиум по теме раздела «Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов» Особенности подготовки и написания курсовой работы	5
7	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» Управление тренировочной деятельностью в избранном виде спорта Управление соревновательной деятельностью в избранном виде спорта	10
8	Деловая игра (Практика в проведении занятий; Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта) по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»	15
9	Рабочая тетрадь (обработка дневников тренировочной нагрузки, подготовка документов учета и планирования для спортсменов на	5

	различных этапах подготовки) по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»	
10	Сдача зачета (рубежный контроль)	15
11	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 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

ПРИМЕРНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, № группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра:

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	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	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» Моделирование спортивной подготовки в избранном виде спорта	15
3	Творческое задание (прогнозирование спортивной подготовки для различных циклов подготовки (краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные прогнозы)), по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта» Прогнозирование спортивной подготовки в избранном виде спорта	15
4	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» Материально-техническое и кадровое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта	10
5	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» Научно-исследовательское и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта	15
6	Расчетно-графическая (контрольная) работа (анализ результатов обследований (тестирований) спортсменов) по темам раздела «Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта» Внетренировочные и внесоревновательные факторы в спортивной подготовке в избранном виде спорта	10
7	Презентация по темам раздела «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по избранному виду спорта»	5
8	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
9	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 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра

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

«Б1.О.21 Теория и методика избранного вида спорта»

Направление подготовки/специальность: Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 44 зачетных единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 1-8 семестры очная форма обучения; 1-8 семестры заочная форма обучения.

3.Целью освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» 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 (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
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	3-7	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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные	3, 4, 5, 6	3, 4, 5, 6

	аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - документы планирования спортивной подготовки в ИВС; - виды и технологию планирования и организации тренировочного процесса в ИВС.		
ОПК-1.2	Умеет: - дифференцировать занимающихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - определять задачи тренировочного процесса, подбирать средства и методы их решения в ИВС; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных упражнений (приемов) в ИВС; - планировать содержание тренировочных занятий по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся, с учетом материально-технического оснащения.	3, 4, 5, 6	3, 4, 5, 6
ОПК-1.3	Имеет опыт: - планирования спортивной подготовки в ИВС.	6, 7	6, 7
ОПК-2	Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	4, 6, 7	4, 6, 7
ОПК-2.1	Знает: - особенности спортивного отбора на разных этапах спортивной подготовки; - научно-методические основы спортивного отбора в ИВС	4, 6	4, 6
ОПК-2.2	Умеет: - проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; - использовать критерии спортивного отбора в процессе спортивной подготовки в ИВС; - использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; - использовать методики оценки уровня мотивации и психологической готовности к занятиям ИВС.	4, 6	4, 6
ОПК-2.3	Имеет опыт: - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС.	7	7
ОПК-4	Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	1-7	1-7
ОПК – 4.1	Знает: - историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке,	1, 2, 3, 5	1, 2, 3, 5

	образовании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - технику спортивных упражнений (приемов) в ИВС; - методику обучения технике спортивных упражнений (приемов) в ИВС; - средства и методы видов подготовки в ИВС; - особенности проведения тренировочных занятий и соревнований в ИВС.		
ОПК – 4.2	Умеет: - подготовить материалы, организовать и провести теоретические занятия по ИВС; - обучать технике выполнения упражнений (приемов) в ИВС; - оценивать качество выполнения упражнений (приемов) в ИВС, определять ошибки в технике, подбирать приемы и средства их устранения; - проводить тренировочные занятия различной направленности в ИВС; - организовывать участие спортсменов в соревнованиях по ИВС.	3, 5	3, 5
ОПК – 4.3	Имеет опыт: - подготовки и проведения теоретических занятий в ИВС; - подготовки и проведения тренировочных занятий различной направленности в ИВС; - владения техникой упражнений (приемов) избранного вида спорта; - организации участия спортсменов в соревнованиях по ИВС в качестве представителя команды.	3, 4, 6, 7	3, 4, 6, 7
ОПК-7	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	1, 4	1, 4
ОПК- 7.1	Знает: - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе физкультурно-спортивной деятельности; - правила безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по ИВС; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по ИВС.	1	1
ОПК- 7.2	Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях ИВС; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; - проводить мероприятия по правилам техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря.	4	4

ОПК-7.3	Имеет опыт: - проведения мероприятий с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по ИВС.	4	4
ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	7	7
ОПК-9.1	Знает: - методы измерения и оценки физического развития, двигательных качеств занимающихся; - роль и основные слагаемые педагогического контроля, его взаимосвязь с медико-биологическим контролем; - методики проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных; - нормативные требования и показатели подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта; - методики контроля и оценки подготовленности и психического состояния занимающихся в ИВС.	7	7
ОПК-9.2	Умеет: - оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена в ИВС, использовать методы оценки волевых качеств спортсмена в ИВС; - подбирать контрольные упражнения для оценки параметров подготовленности занимающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса в ИВС; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов; - использовать систему нормативов и методик контроля подготовленности занимающихся в ИВС и интерпретировать результаты.	7	7
ОПК-9.3	Имеет опыт: - осуществления контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития и подготовленности; - осуществления контроля с использованием методов определения и оценки психического состояния занимающихся; - проведения анализа и интерпретации результатов контроля занимающихся в ИВС.	7	7
ОПК-11	Способность проводить исследования по	4, 6, 8	4, 6, 8

	определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности		
ОПК-11.1	Знает: - современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта; - актуальные вопросы развития ИВС, направления повышения эффективности спортивной подготовки в ИВС	4	4
ОПК-11.2	Умеет: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления спортивной подготовки в ИВС; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении спортивной подготовки в ИВС; - анализировать и оценивать эффективность спортивной подготовки в ИВС; - определять задачи научного исследования в ИВС подбирать и использовать методы исследования в ИВС; - использовать комплексный контроль физического состояния и подготовленности спортсменов в ИВС; - статистически обрабатывать данные, анализировать и интерпретировать результаты исследования в ИВС	6	6
ОПК-11.3	Имеет опыт: - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, контроля и методического обеспечения спортивной подготовки; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности; - публичной защиты результатов собственных научных исследований	8	8
ОПК-13	Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	3	3
ОПК-13.1	Знает: - виды и организацию соревнований в ИВС; - правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; - требования федераций по видам спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий; - положение или регламент и расписание спортивных соревнований; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние.	3	3
ОПК-	Умеет:	3	3

13.2	- планировать проведение спортивных соревнований и физкультурно-спортивно мероприятий; - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования и физкультурно-спортивного мероприятия		
ОПК-14	Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	7	7
ОПК-14.1	Знает: - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - показатели, характеризующие эффективность тренировочной деятельности в ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов тренировочной деятельности в ИВС.	7	7
ОПК-15	Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	1, 8	1, 8
ОПК-15.1	Знает: - классификацию, устройство и особенности спортивных сооружений в ИВС; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.	1	1
ОПК-15.3	Имеет опыт - составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия	8	8

5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

5.1 Очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «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	
I курс 1 семестр	Всего:216 час (6 зачетных единиц)	1	10	90	116		Зачет
1	Раздел 1. Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта»	1	2	12	12		
1.1.	Цель, задачи и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»	1	1	2	2		
1.2.	Роль и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания и спортивной подготовки	1	1	10	10		
2	Раздел 2. Общая характеристика избранного вида спорта	1	6	52	56		
2.1.	История избранного вида спорта и его современное состояние	1	2	8	12		
2.2.	Эволюция правил соревнований по избранному виду спорта	1	2	16	20		
2.3.	Терминология избранного вида спорта	1	2	12	10		
2.4.	Условия спортивной деятельности в избранном виде спорта	1	-	6	6		
2.5.	Техника безопасности в избранном виде спорта	1	-	10	8		
3	Раздел 3. Техника упражнений в избранном виде спорта	1	2	26	48		

3.1.	Теоретические основы техники упражнений в избранном виде спорта	1	2	26	48		
I курс 2 семестр	Всего:288 часов (8 зачетных единиц)	2	10	118	151	9	
3	Раздел 3. Техника упражнений в избранном виде спорта	2	8	18	123		
3.2.	Техника выполнения упражнений в избранном виде спорта	2	8	98	123		Экзамен
4	Раздел 4. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов	2	2	20	28		
4.1.	Задачи и организация НИР и УИР студентов	2	2	20	28		
Всего за I курс: 504 часов (14 зачетных единиц)			20	208	267	9	Зачет, Экзамен
II курс 3 семестр	Всего:180 часов (5 зачетных единиц)	3	10	90	80		
5	Раздел 5. Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта	3	6	34	38		
5.1.	Теоретические основы методики обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта	3	2	10	12		Зачет
5.2.	Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта	3	4	24	26		
6	Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта	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		
II курс 4 семестр	Всего:180 час (5 зачетных единиц)	4	10	94	67	9	
6	Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта	4	2	38	20		Экзамен

6.3.	Техническая и тактическая подготовка в избранном виде спорта	4	2	38	20		
7	Раздел 7. Система многолетней подготовки в избранном виде спорта	4	2	8	18		
7.1.	Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие	4	2	8	18		
8	Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	4	6	48	29		
8.1.	Основы системы управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	4	2	6	8		
8.2.	Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта	4	2	22	11		
8.3.	Контроль в спортивной подготовке в избранном виде спорта	4	2	20	10		
Всего за II курс: 360 часов (10 зачетных единиц)			20	184	147	9	Зачет, Экзамен
III курс 5 семестр	Всего: 216 часов (6 зачетных единиц)	5	10	90	116		Зачет
9	Раздел 9. Спортивный отбор в избранном виде спорта	5	4	28	42		
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		
7	Раздел 7. Система многолетней подготовки в избранном виде спорта	5	2	16	24		
7.2.	Поурочные программы как система программирования и управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	5	2	16	24		
8	Раздел 8. Система управления спортивной	5	4	40	38		

	подготовкой в избранном виде спорта						
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	Раздел 4. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов	5	-	6	12		
4.2.	Особенности подготовки и написания курсовой работы	5	-	6	12		
III курс 6 семестр	Всего:252 часа (7 зачетных единиц)	6	10	100	133	9	
8	Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	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		Экзамен, КР
6	Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта	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		
Всего за III курс: 468 часов (13 зачетных единиц)			20	190	249	9	Зачет, Экзамен, КР
IV курс 7 семестр	Всего:144 часа (4 зачетных единицы)	7	-	58	86		
8	Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	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		Зачет

10	Раздел 10. Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта	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		
IV курс 8 семестр	Всего:108 часов (3 зачетных единицы)	8		42	57	9	Экзамен
10	Раздел 10. Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта	8	-	20	29		
10.3.	Внетренировочные и внесоревновательные факторы в спортивной подготовке в избранном виде спорта	8	-	20	29		
11	Раздел 11 Профессионально-педагогическая деятельность тренера по избранному виду спорта	8	-	22	28		
Всего за IV курс: 252 часа (7 зачетных единиц)				100	143	9	Зачет, Экзамен
Всего: 1584 часа (44 зачетные единицы)			60	682	806	36	4 зачета, 4 Экзамена, 1 КР

5.2 Заочная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «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	
I курс 1 семестр	Всего:108 час (3 зачетные единицы)	1	4	10	94		Зачет
1	Раздел 1. Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта»	1	2	4	20		
1.1.	Цель, задачи и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»	1	1	2	2		
1.2.	Роль и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания и спортивной подготовки	1	1	2	18		
2	Раздел 2. Общая характеристика избранного вида спорта	1	2	6	74		
2.1.	История избранного вида спорта и его современное состояние	1	-	2	18		
2.2.	Эволюция правил соревнований по избранному виду спорта	1	1	2	36		
2.3.	Терминология избранного вида спорта	1	1	2	20		
I курс 2 семестр	Всего:144 часа (4 зачетные единицы)	2	4	10	121	9	Экзамен
2	Раздел 2. Общая характеристика избранного вида спорта	2	-	2	28		
2.4.	Условия спортивной деятельности в избранном виде спорта	2	-	1	11		
2.5.	Техника безопасности в избранном виде спорта	2	-	1	17		

3	Раздел 3. Техника упражнений в избранном виде спорта	2	4	8	93		
3.1.	Теоретические основы техники упражнений в избранном виде спорта	2	2	2	42		
3.2.	Техника выполнения упражнений в избранном виде спорта	2	2	6	51		
Всего за I курс: 252 часа (7 зачетных единиц)			8	20	215	9	Зачет, Экзамен
II курс 3 семестр	Всего: 252 часа (7 зачетных единиц)	3	4	16	232		Зачет
3	Раздел 3. Техника упражнений в избранном виде спорта	3	-	4	118		
3.1.	Теоретические основы техники упражнений в избранном виде спорта	3	-	1	29		
3.2.	Техника выполнения упражнений в избранном виде спорта	3	-	3	91		
4	Раздел 4. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов	3	-	2	40		
4.1.	Задачи и организация НИР и УИР студентов	3	-	2	40		
5	Раздел 5. Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта	3	2	4	72		
5.1.	Теоретические основы методики обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта	3	2	-	22		
5.2.	Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта	3	-	4	50		
II курс 4 семестр	Всего: 288 часов (8 зачетных единиц)	4	4	16	259	9	Экзамен
6	Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта	4	2	10	151		
6.1.	Физическая подготовка в избранном виде спорта	4	0,5	4	58		

6.2.	Психологическая подготовка в избранном виде спорта	4	0,5	2	38		
6.3.	Техническая и тактическая подготовка в избранном виде спорта	4	1	4	55		
7	Раздел 7. Система многолетней подготовки в избранном виде спорта	4	-	2	26		
7.1.	Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие	4	-	2	26		
8	Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	4	2	8	74		
8.1.	Основы системы управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	4	1	-	15		
8.2.	Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта	4	0,5	4	31		
8.3.	Контроль в спортивной подготовке в избранном виде спорта	4	0,5	4	28		
Всего за II курс: 540 часов (15 зачетных единиц)			8	32	491	9	Зачет, Экзамен
III курс 5 семестр	Всего:144 часов (4 зачетные единицы)	5	4	16	124		Зачет
9	Раздел 9. Спортивный отбор в избранном виде спорта	5	2	2	70		
9.1.	Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки в избранном виде спорта	5	1	-	27		
9.2.	Особенности спортивного отбора и ориентации на различных этапах спортивной подготовки	5	1	2	43		
8	Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	5	2	14	54		

8.2.	Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта	5	1	6	23		
8.3.	Контроль в спортивной подготовке в избранном виде спорта	5	1	8	31		
III курс 6 семестр	Всего:144 часа (7 зачетных единиц)	6	4	16	115	9	Экзамен
6	Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта	6	-	2	20		
6.4.	Теоретическая подготовка в избранном виде спорта	6	-	2	20		
8	Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	6	4	14	95		
8.4.	Управление тренировочной деятельностью в избранном виде спорта	6	2	6	48		
8.5.	Управление соревновательной деятельностью в избранном виде спорта	6	2	8	47		
Всего за III курс: 288 часов (8 зачетных единиц)			8	32	239	9	Зачет, Экзамен
IV курс 7 семестр	Всего:252 часа (7 зачетных единиц)	7	-	16	236		Зачет
6	Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта	7	-	2	42		
6.5.	Интегральная подготовка в избранном виде спорта	7	-	2	42		
7	Раздел 7. Система многолетней подготовки в избранном виде спорта	7	-	2	56		
7.2.	Поурочные программы как система программирования и управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	7	-	2	56		
8	Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	7	-	10	112		

8.2.	Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта	7	-	2	26		
8.4.	Управление тренировочной деятельностью в избранном виде спорта	7	-	2	44		
8.5.	Управление соревновательной деятельностью в избранном виде спорта	7	-	2	42		
4	Раздел 4. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов	7	-	2	26		
4.2.	Особенности подготовки и написания курсовой работы	7	-	2	26		
IV курс 8 семестр	Всего:252 часа (7 зачетных единицы)	8	-	16	227	9	Экзамен, КР
8	Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта	8	-	8	82		
8.6.	Моделирование спортивной подготовки в избранном виде спорта	8	-	4	44		
8.7.	Прогнозирование спортивной подготовки в избранном виде спорта	8	-	4	38		
10	Раздел 10. Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта	8	-	6	97		
10.1.	Научно-исследовательское и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта	8	-	2	26		
10.2.	Материально-техническое и кадровое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта	8	-	2	24		
10.3.	Внетренировочные и внесоревновательные факторы в спортивной подготовке в избранном виде спорта	8	-	2	47		
11	Раздел 11	8	-	2	48		

	Профессионально-педагогическая деятельность тренера по избранному виду спорта						
Всего за IV курс: 504 часа (14 зачетных единиц)				32	463	9	Зачет, Экзамен, КР
Всего: 1584 часа (44 зачетные единицы)			24	116	1408	36	4 зачета, 4 экзамена, 1 КР

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.О.22 Статистическая обработка данных»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института ИТРРиФ
Протокол №89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Протокол № 25 от «19» июня 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Составители: Яшкина Елена Николаевна, к.п.н., доцент, доцент кафедры
биомеханики и естественнонаучных дисциплин

Рецензент:

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Статистическая обработка данных» является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующихся на использовании методов математической статистики.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению «49.03.01 Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина «Статистическая обработка данных» относится дисциплинам обязательной части.

При изучении дисциплины студентам необходимо знать базовый курс математики и информатики средней школы. Изучение дисциплины готовит студентов к решению задач в сфере профессиональной деятельности. Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе обучения, используются в дальнейшем при изучении дисциплин «Спортивная метрология», «Научно-методическая деятельность» и др. Знание методов и практических приемов статистических расчетов поможет студентам при подготовке выпускной квалификационной работы.

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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
ОПК-9	<i>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.</i>	7	8
ОПК-9.1	<i>Знает методы математической статистики, условия и факторы, влияющие на качество измерений.</i>	7	8
ОПК-11	<i>Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.</i>	7	8

ОПК-11.2	Умеет статистически обрабатывать данные, анализировать и интерпретировать результаты исследований в ИВС	7	8

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Элементы математической статистики	7	8	14	24		
1.1	Эмпирические распределения. Основные статистические характеристики	7	2	2	6		
1.2	Проверка статистических гипотез	7	2	4	6		
1.3	Корреляционный и регрессионный анализ	7	2	4	6		
1.4	Непараметрическая статистика	7	2	4	6		
2	Статистические расчеты в MS EXCEL	7	2	20	40		
2.1	Работа с данными	7	2	4	8		
2.2	Расчеты в MS EXCEL	7		4	8		
2.3	Точечные и интервальные оценки	7		4	8		
2.4	Проверка статистических гипотез	7		4	8		
2.5	Корреляционный и регрессионный анализ	7		4	8		
	Итоговая форма контроля						Диф. зачет
Итого часов:			10	34	64		

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Элементы математической статистики	8	2		60		
1.1	Эмпирические распределения. Основные статистические характеристики	8	0,5		15		
1.2	Проверка статистических гипотез	8	0,5		15		
1.3	Корреляционный и регрессионный анализ	8	0,5		15		
1.4	Непараметрическая статистика	8	0,5		15		
2	Статистические расчеты в MS EXCEL	8		6	40		
2.1	Работа с данными	8		1	8		
2.2	Расчеты в MS EXCEL	8		2	8		
2.3	Точечные и интервальные оценки	8		1	8		
2.4	Проверка статистических гипотез	8		1	8		
2.5	Корреляционный и регрессионный анализ	8		1	8		
	Итоговая форма контроля						Диф. зачет
Итого часов:			2	6	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).

Промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачета.

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. Тетрахорический коэффициент сопряженности.
21. Адресация в MS EXCEL.
22. Статистические расчеты в MS EXCEL.

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

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.
4. 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.

б) Дополнительная литература:

1. Высшая математика и математическая статистика / Под общ. ред. Г. И. Попова - М.: Физическая культура. 2007. - 366 с.
2. Гмурман В. Е. Теория вероятностей и математическая статистика. - М.: Высшая школа, 2006. - 479 с.
3. Гмурман В. Е. Руководство к решению задач по теории вероятностей и математической статистики. - М.: Высшее образование, 2006.
4. Минько А.А. Статистический анализ в М8 EXEL.- М.: Издательский дом «Вильме», 2004. - 448с.
5. 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.
6. И.Пугачев В. С. Теория вероятностей и математическая статистика. - М.: Физматлит, 2002. - 496 с.
7. Савич Л.К., Смольская Н.А. Теория вероятностей и математическая статистика. - Минск: Адукация, 2006. - 207 с.
8. Халафян А.А. STATISTICA 6. Статистический анализ данных. 3-е изд. Учебник - М.: ООО «Бином-Пресс». 2007. - 512 с.

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».

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.

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. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
4. 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, 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 (модулю) «Статистическая обработка данных» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 курса направления подготовки «49.03.01 Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр очная форма и 8 семестр заочная форма

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Компьютерный практикум по теме «Точечные и интервальные оценки»	4	20
2	Компьютерный практикум по теме «Корреляционный и регрессионный анализ»	7	20
3	Контрольная работа по теме «Проверка статистических гипотез»	9	20
4	Опрос по базовым понятиям курса	11	10
5	Тестирование по курсу	12	10
	Дифференцированный зачет		20
	Итого		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Компьютерный практикум по теме «Точечные и интервальные оценки»	20
2	Компьютерный практикум по теме «Проверка статистических гипотез»	20
3	Компьютерный практикум по теме «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 (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом/экзаменом

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

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.О.22 Статистическая обработка данных»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*
Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

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

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 7 семестр для очной и 8 семестр для заочной форм обучения.

Цель освоения дисциплины (модуля): формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующихся на использовании методов математической статистики.

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	Заочная форма обучения
ОПК-9	<i>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.</i>	7	8
ОПК-9.1	<i>Знает методы математической статистики, условия и факторы, влияющие на качество измерений.</i>	7	8
ОПК-11	<i>Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.</i>	7	8
ОПК-11.2	<i>Умеет статистически обрабатывать данные, анализировать и интерпретировать результаты исследований в ИВС</i>	7	8

4. Краткое содержание дисциплины (модуля):
Очная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Элементы математической статистики	7	8	14	24		
1.1	Эмпирические распределения. Основные статистические характеристики	7	2	2	6		
1.2	Проверка статистических гипотез	7	2	4	6		
1.3	Корреляционный и регрессионный анализ	7	2	4	6		
1.4	Непараметрическая статистика	7	2	4	6		
2	Статистические расчеты в MS EXCEL	7	2	20	40		
2.1	Работа с данными	7	2	4	8		
2.2	Расчеты в MS EXCEL	7		4	8		
2.3	Точечные и интервальные оценки	7		4	8		
2.4	Проверка статистических гипотез	7		4	8		
2.5	Корреляционный и регрессионный анализ	7		4	8		
	Итоговая форма контроля						Диф. зачет
Итого часов:			10	34	64		

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Элементы математической статистики	8	2		60		
1.1	Эмпирические распределения. Основные статистические характеристики	8	0,5		15		
1.2	Проверка статистических гипотез	8	0,5		15		
1.3	Корреляционный и регрессионный анализ	8	0,5		15		
1.4	Непараметрическая статистика	8	0,5		15		
2	Статистические расчеты в MS	8		6	40		

	EXCEL						
2.1	Работа с данными	8		1	8		
2.2	Расчеты в MS EXCEL	8		2	8		
2.3	Точечные и интервальные оценки	8		1	8		
2.4	Проверка статистических гипотез	8		1	8		
2.5	Корреляционный и регрессионный анализ	8		1	8		
	Итоговая форма контроля						Диф. зачет
Итого часов:			2	6	100		

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.О.23 Информационные технологии
в сфере физической культуры и спорта»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института ИТРРиФ
Протокол №89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Протокол № 25 от «19» июня 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Составители: Яшкина Елена Николаевна, к.п.н., доцент, доцент кафедры
биомеханики и естественнонаучных дисциплин

Рецензент:

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «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 (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению «49.03.01 Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта» относится дисциплинам обязательной части.

При изучении дисциплины студентам необходимо знать базовый курс информатики средней школы. Изучение дисциплины готовит студентов к решению задач в сфере профессиональной деятельности. Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе обучения, используются в дальнейшем при изучении дисциплин «Статистическая обработка данных», «Научно-методическая деятельность» и др.

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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
УК-1	<i>Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</i>	1(2 поток) 2(1 и 3 потоки)	3
УК-1.1	<i>Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.</i>	1(2 поток) 2(1 и 3 потоки)	3
УК 1.2	<i>Знает информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации.</i>	1(2 поток) 2(1 и 3 потоки)	3

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Информационная безопасность	1(2 поток) 2(1 и 3 потоки)	1	4	6		
2	Офисные технологии	1(2 поток) 2(1 и 3 потоки)		6	6		
3	Облачные технологии	1(2 поток) 2(1 и 3 потоки)	1	6	6		
4	Мобильные технологии	1(2 поток) 2(1 и 3 потоки)	1	6	7		
5	Сетевые технологии	1(2 поток) 2(1 и 3 потоки)	1	6	6		
	Итоговая форма контроля					9	Экзамен
Итого часов:			4	28	31		

Заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Информационная безопасность	3	0,5	0,5	11		
2	Офисные технологии	3		2	11		
3	Облачные технологии	3	0,5	0,5	11		
4	Мобильные технологии	3	0,5	0,5	11		
5	Сетевые технологии	3	0,5	0,5	11		
	Итоговая форма контроля					9	Экзамен
Итого часов:			2	6	55		

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).

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 (модуля).

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. Безручко В.Т. Информатика: курс лекций: учеб. пособие по дисциплине «Информатика» для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. и эконом. направлениям и специальностям: доп. науч.-метод. советом по информатике при М-ве образования и науки РФ / М.: Форум: Инфра-М, 2006. - 431 с.: ил.
 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.
 4. Информатика: учеб. для курсантов и слушателей образоват. Учреждений высш. проф. образования МВД России по специальности 090106: доп. МВД РФ.Т. 1: Концептуал. основы / под общ. ред. В.А. Минаева [и др.]. - Изд. 2-е, расшир. и доп. - М.: Маросейка, 2008. - 463 с.: ил.
 5. Информатика: учеб. для курсантов и слушателей образоват. Учреждений высш. проф. образования МВД России по специальности 090106: доп. МВД РФ.Т. 2: Средства и системы обработки данных /под общ. ред. В.А. Минаева [и др.]. - Изд. 2-е, расшир. и доп. - М.: Маросейка, 2008. - 542 с.: ил.
 6. Информатика: учеб. для студентов эконом. специальностей вузов: рек. М-вом образования РФ / под ред. Н.М. Макаровой. - 3-е изд., перераб. - М.: Финансы и статистика, 2009. - 767 с.: ил.
 7. Информатика в экономике: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 080109, 080105, 080104, 080507, 080504, 080111: рек. Науч.-метод. советом по заоч. Эконом. образованию / под ред. Б.Е. Одинцова, А.Н. Романова. - М.: Вуз. учеб., 2008. - 477 с.: ил.
 8. Информатика и ИКТ: метод. пособие для учителей. Ч. 1. Информ. картина мира / под ред. Н.В. Макаровой. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 299 с.: ил.
 9. 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.
 10. 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.
 11. 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.
 12. Новоселов М.А. Практикум по оформлению элементов графики на Web-сайтах в Интернете: Учеб.-метод. пособие по информатике для студентов

РГУФКа: Одобрено эксперт.-метод. советом РГУФКа / РГУФК. - М.: 2004. - 55 с.

- 13.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.
- 14.Яшкина Е.Н. Информатика: учеб. пособие для студентов-заочников РГУФКа / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: 2004. - 55с.

в) 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».

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:

- 5.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- 6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- 7.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
- 8.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, 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 (модулю) «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 1 курса направления подготовки «49.03.01 Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 или 2 семестр очная форма и 2 семестр заочная форма

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	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
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 (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом/экзаменом

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

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.О.23 Информационные технологии
в сфере физической культуры и спорта»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*
Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

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

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 1 или 2 семестр для очной и 2 семестр для заочной форм обучения.

3.Цель освоения дисциплины (модуля): формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующихся на использовании современных возможностей информационно-коммуникативных технологий.

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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
УК-1	<i>Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</i>	1(2 поток) 2(1 и 3 потоки)	3
УК-1.1	<i>Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.</i>	1(2 поток) 2(1 и 3 потоки)	3
УК 1.2	<i>Знает информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации.</i>	1(2 поток) 2(1 и 3 потоки)	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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Информационная безопасность	1(2 поток)	1	4	6		

		2(1 и 3 потоки)					
2	Офисные технологии	1(2 поток) 2(1 и 3 потоки)		6	6		
3	Облачные технологии	1(2 поток) 2(1 и 3 потоки)	1	6	6		
4	Мобильные технологии	1(2 поток) 2(1 и 3 потоки)	1	6	7		
5	Сетевые технологии	1(2 поток) 2(1 и 3 потоки)	1	6	6		
	Итоговая форма контроля					9	Экзамен
Итого часов:			4	28	31		

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Информационная безопасность	3	0,5	0,5	11		
2	Офисные технологии	3		2	11		
3	Облачные технологии	3	0,5	0,5	11		
4	Мобильные технологии	3	0,5	0,5	11		
5	Сетевые технологии	3	0,5	0,5	11		
	Итоговая форма контроля					9	Экзамен
Итого часов:			2	6	55		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра Спортивная медицина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.24 «Основы антидопингового обеспечения»

Направление подготовки:

49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовки в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Спортивной медицины
Протокол № 16 от «16» мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Спортивной медицины
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Спортивной медицины
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

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

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Составитель: кандидат биологических наук, доцент кафедры спортивной
медицины Мирошников Александр Борисович

Рецензент:

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

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 студентов комплексу теоретических знаний в области антидопингового обеспечения и методов использования разрешенных препаратов в спортивной деятельности»

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

«Основы антидопингового обеспечения»

Дисциплина «Основы антидопингового обеспечения» относится к базовой части Б1.О.24 учебного плана для направления 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 (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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
ОПК-8	<i>Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте.</i>	8 (2 поток), 7(1,3 потоки)/	9
ОПК-8.1.	<i>Знать:</i> - международные стандарты и правила в области противодействия применению допинга в спорте; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - содержание и организацию антидопинговых мероприятий; - международные этические нормы в области противодействия применению допинга.	8 (2 поток), 7(1,3 потоки)/	9
ОПК-8.2.	<i>Уметь:</i> - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - планировать и проводить антидопинговые мероприятия; - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ.	8 (2 поток), 7(1,3 потоки)/	9
ОПК-8.3	<i>Владеть:</i> - проведением информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; - анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; - осуществления взаимодействия с антидопинговыми организациями.	8 (2 поток), 7(1,3 потоки)/	9

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов. Форма обучения: 8 семестр для 2 потока, 7 семестр для 1 и 3 потоков.

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 лекционно-го типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте.	8 (2 поток), 7 (1,3 потоки)	2	2	2		
2	Список запрещенных веществ и методов.			2	5		
	Список запрещенных веществ и методов в соревновательный период		2		5		
	Вещества и методы, запрещенные вне соревнований			2	5		
3.	Антидопинговый контроль как система биохимико-правовых мероприятий		2	2	5		
4.	Соревновательный и внесоревновательный антидопинговый контроль		2	2	5		
5.	Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб.			2	5		
6.	Санкции. Профилактика применения допинга в спорте		2	2	10		
7.	Общий механизм действия допинга		2	2	5		
8.	Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами-инвалидами анаболических стероидов			2	10		
9.	Разрешение на терапевтическое применение субстанций, используемых в качестве допинга		2	2	5		
10	Список разрешенных препаратов. Допинг-лист ВАДА. Структура допинг-листа ВАДА		2		10		
							зачет
Итого часов			16	20	72		108

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционно-го типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте.	9	2		10		
2	Список запрещенных веществ и методов.	9		2	10		
	Список запрещенных веществ и методов в соревновательный период	9			10		
	Вещества и методы, запрещенные вне соревнований	9			10		
3.	Антидопинговый контроль как система биохимико-правовых мероприятий	9			5		
4.	Соревновательный и внесоревновательный антидопинговый контроль	9			5		
5.	Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб.	9			10		
6.	Санкции. Профилактика применения допинга в спорте	9	2		10		
7.	Общий механизм действия допинга	9		2	4		
8.	Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами-инвалидами анаболических стероидов	9			6		
9.	Разрешение на терапевтическое применение субстанций, используемых в качестве допинга	9			10		
10	Список разрешенных препаратов. Допинг-лист ВАДА. Структура допинг-листа ВАДА	9			10		
							зачет
Итого часов			4	4	100		108

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 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).

а) 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.

б) 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 (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 «Руко́нт» ЭБС 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.
- 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 (модулю) Б1.О.24 «Основы антидопингового обеспечения» для обучающихся института 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», очной и заочной форм обучения.

І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины.

Сроки изучения дисциплины (модуля): очная: 8 семестр для 2 потока, 7 семестр для 1 и 3 потоков; заочная: 9 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет*.

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

Очная форма

№	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, используемых в качестве допинга»	16-17 неделя	15
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
7	<i>зачет</i>		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Выступление на семинаре по теме пропущенного занятия</i>	10
3	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5

4	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	15
5	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра Спортивная медицина

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

Б1.О.24 «Основы антидопингового обеспечения»

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовки в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва - 2018

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единиц.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): очная: 8 семестр для 2 потока, 7 семестр для 1 и 3 потоков; заочная: 9 семестр.

3.Цель освоения дисциплины (модуля):

Цель освоения дисциплины (модуля) «Основы антидопингового обеспечения» являются ознакомление студентов с:

- основами антидопингового обеспечения;
- современными методами исследования, применяемыми в антидопинговом контроле
- освоение знаний по действию допинга на организм спортсмена;
- обучение студентов комплексу теоретических знаний в области антидопингового обеспечения и методов использования разрешенных препаратов в спортивной 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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
ОПК-8	<i>Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте.</i>	8 (2 поток), 7(1,3 потоки)/	9
ОПК-8.1.	Знать: - международные стандарты и правила в области противодействия применению допинга в спорте; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - содержание и организацию антидопинговых мероприятий; - международные этические нормы в области противодействия применению	8 (2 поток), 7(1,3 потоки)/	9

	допинга.		
ОПК-8.2.	Уметь: - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - планировать и проводить антидопинговые мероприятия; - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ.	8 (2 поток), 7(1,3 потоки)/	9
ОПК-8.3	Владеть: - проведением информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; - анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; - осуществления взаимодействия с антидопинговыми организациями.	8 (2 поток), 7(1,3 потоки)/	9

5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционно-го типа	Занятия семинарско-го типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте.	8 (2 поток), 7 (1,3 потоки)	2	2	2		
2	Список запрещенных веществ и методов.			2	5		
	Список запрещенных веществ и методов в соревновательный период		2		5		
	Вещества и методы, запрещенные вне соревнований			2	5		
3.	Антидопинговый контроль как система		2	2	5		

	биохимико-правовых мероприятий						
4.	Соревновательный и внесоревновательный антидопинговый контроль		2	2	5		
5.	Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб.			2	5		
6.	Санкции. Профилактика применения допинга в спорте		2	2	10		
7.	Общий механизм действия допинга		2	2	5		
8.	Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами-инвалидами анаболических стероидов			2	10		
9.	Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга		2	2	5		
10	Список разрешенных препаратов. Допинг-лист ВАДА. Структура допинг-листа ВАДА		2		10		
							зачет
Итого часов			16	20	72		108

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционно-го типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте.	9	2		10		
2	Список запрещенных веществ и методов.	9		2	10		
	Список запрещенных веществ и методов в соревновательный период	9			10		
	Вещества и методы, запрещенные вне соревнований	9			10		
3.	Антидопинговый контроль как система биохимико-правовых мероприятий	9			5		
4.	Соревновательный и внесоревновательный антидопинговый контроль	9			5		
5.	Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб.	9			10		

6.	Санкции. Профилактика применения допинга в спорте	9	2		10		
7.	Общий механизм действия допинга	9		2	4		
8.	Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами-инвалидами анаболических стероидов	9			6		
9.	Разрешение на терапевтическое применение субстанций, используемых в качестве допинга	9			10		
10	Список разрешенных препаратов. Допинг-лист ВАДА. Структура допинг-листа ВАДА	9			10		
							зачет
Итого часов			4	4	100		108

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 (МОДУЛЯ)

«Б1.О.25 Спортивная дипломатия»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура

Направленность: Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная и заочная

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного института
Протокол № 1 от «26» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения 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

Трескин Алексей Валерьевич – кандидат педагогических наук, профессор
кафедры ИФКСиОО РГУФКСМиТ

Леонтьева Надежда Сергеевна – кандидат педагогических наук, доцент
кафедры ИФКСиОО РГУФКСМиТ

Леонтьева Любовь Сергеевна – преподаватель кафедры ИФКСиОО
РГУФКСМиТ

Рецензент: Шишова Наталья Сергеевна кандидат культурологии, профессор кафедры
рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем РГУФКСМиТ

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель курса: 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.

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

Дисциплина является важнейшей основой для формирования углубленного понимания будущей профессиональной деятельности выпускника.

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, Правовые основы профессиональной деятельности и др.;*

– является предшествующей освоению профессиональных дисциплин (модулей) / прохождении отдельных типов практики: *Конфликтология в спорте, Спортивная этика, Деловое общение в спорте и др./ Преддипломная практика;*

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

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения 1, 2 потоки	Очная форма обучения 3 поток	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия УК-3.2. Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе.	7	8	10
ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	ОПК-5.1. Знает: - основы регулирования взаимоотношений в спорте. ОПК-5.2. Умеет: - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.	7	8	10

4.Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы 72 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 (1 и 2 потоки), 8 (3 поток)	2	8	16		
2.	Организации и персоны в области спортивной дипломатии. Представительство и деятельность стран в МОК, АНОК, МСФ и т.д.	7 (1 и 2 потоки), 8 (3 поток)	2	8	14		
3.	Структура и функции спортивной дипломатии РФ. Международная деятельность.	7 (1 и 2 потоки), 8 (3 поток)	2	6	14		
Итого часов:			6	22	44		зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	Спортивная дипломатия. Введение. Эволюция дипломатии спортивного и олимпийского движения. Нормативно-правовая база спортивной дипломатии.	10	1	2	20		
2.	Организации и персоны в области спортивной дипломатии. Представительство и деятельность стран в МОК, АНОК, МСФ и т.д.	10		2	22		
3.	Структура и функции спортивной дипломатии РФ. Международная деятельность.	10	1	4	20		
Итого часов:			2	8	62		зачет

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

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

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

Вопросы к 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 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.[121792](#).
7. Международное право : учеб. для студентов 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. [182829](#)
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. [195379](#)
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", "Международ. 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.[182051](#)

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) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Ассоциация национальных олимпийских комитетов официальный сайт <https://www.anocolympic.org/>

Международная олимпийская академия официальный сайт www.ioa.org.gr

Международный Олимпийский Комитет официальный сайт www.olympic.org

МИД России официальный сайт www.mid.ru.

Олимпийский комитет России официальный сайт www.olympic.ru

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) официальный сайт www.wada-ama.org

Основополагающий акт Россия – НАТО (см. на сайте www.nato.org).

«Российско-американские отношения на рубеже веков». Доклад рабочей группы СВОП, 2000 г. (см. сайт СВОП www.svor.ru).

РУСАДА официальный сайт www.rusada.ru

Спортивный арбитражный суд официальный сайт www.tas-cas.org

Хартия европейской безопасности. (см. на сайте www.osce.org).

Соглашение о партнерстве и сотрудничестве РФ-ЕС (см. на сайте 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 (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 подготовки высшей квалификации:

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - lib.sportedu.ru
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - elibrary.ru
- Электронно-библиотечная система IPRbooks - www.iprbookshop.ru
- Электронно-библиотечная система Znanium.com - znanium.com
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - school-collection.edu.ru
- Российская государственная библиотека - www.rsl.ru
- Library.ru - информационно-справочный портал - www.library.ru
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
- Федеральный портал "Российское образование" - www.edu.ru
- Центр Олимпийских исследований Международного олимпийского комитета - www.olympic.org/olympic-studies-centre
- «Health Research Premium Collection» компании ProQuest www.proquest.com

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.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **«Спортивная дипломатия»** для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса направления подготовки 49.03.01 Физическая культура направленность «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очная и заочная форма обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Истории физической культуры, спорта и олимпийского образования
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр 1 и 2 поток, 8 семестр 3 поток, 10 семестр заочная форма обучения

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в нед)	Макс. кол-во баллов
12.	Устный опрос 1 Эволюция дипломатии спортивного и олимпийского движения.	3	6
13.	Устный опрос 2 Организации и персоны в области спортивной дипломатии.	5	6
14.	Устный опрос 3 Структура и функции спортивной дипломатии РФ.	7	6
15.	Письменный опрос 1 Нормативно-правовая база спортивной дипломатии.	4	9
16.	Письменный опрос 2 Представительство и деятельность стран в МОК, АНОК, МСФ и т.д.	6	9
17.	Письменный опрос 3 Международная деятельность РФ в области спортивной дипломатии.	8	9
18.	Тест	9	10
19.	Доклад, презентация	5-9	10
20.	Реферат	4-8	15
21.	Зачет	9	20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
4.	Доклад, презентация	10
5.	Реферат	15
6.	Творческое задание	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимися, 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 оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала 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 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

Направленность: Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

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

2.Семестры освоения дисциплины (модуля): очная форма обучения 7 семестр 1 и 2 поток, 8 семестр 3 поток; 10 семестр заочная форма обучения.

3.Цель освоения дисциплины (модуля): 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.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:
УК-3; ОПК-5

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	
	Спортивная дипломатия. Введение. Эволюция дипломатии спортивного и олимпийского движения. Нормативно-правовая база спортивной дипломатии.	7 (1 и 2 потоки), 8 (3 поток)	2	8	16		
2.	Организации и персоны в области спортивной дипломатии. Представительство и деятельность стран в МОК, АНОК, МСФ и т.д.	7 (1 и 2 потоки), 8 (3 поток)	2	8	14		
3.	Структура и функции спортивной дипломатии РФ. Международная деятельность.	7 (1 и 2 потоки), 8 (3 поток)	2	6	14		
Итого часов:			6	22	44		зачет

Заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского о типа	Самостоятел ьная работа	Контроль	
	Спортивная дипломатия. Введение. Эволюция дипломатии спортивного и олимпийского движения. Нормативно- правовая база спортивной дипломатии.	10	1	2	20		
2.	Организации и персоны в области спортивной дипломатии. Представительство и деятельность стран в МОК, АНОК, МСФ и т.д.	10		2	22		
3.	Структура и функции спортивной дипломатии РФ. Международная деятельность.	10	1	4	20		
Итого часов:			2	8	62		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 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 избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института физического воспитания и спорта
Протокол № 1 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) рассмотрена
на заседании кафедры
Теории и методики баскетбола
Протокол № 1 от «29» августа 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики баскетбола
Протокол № __ от «__» __ 201_ г.

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

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Составители:

Лосева Ирина Владимировна – к.п.н., доцент кафедры ТиМ баскетбола РГУФКСМиТ;
Никонов Дмитрий Николаевич – старший преподаватель кафедры ТиМ баскетбола
РГУФКСМиТ.

Рецензент:

Жийяр Марина Владимировна – д.п.н., доцент, директор института научно-педагогического образования, зав. кафедрой Теории и методики гандбола.

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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2		
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>	<i>1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)</i>	1
<i>ОПК-1.1. Знает:</i>	- содержание и правила оформления документов планирования для занятий баскетболом	<i>1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)</i>	1
<i>ОПК-1.2. Умеет:</i>	- определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов баскетбола;	<i>1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)</i>	1
<i>ОПК-1.3. Имеет опыт:</i>	- планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств баскетбола.	<i>1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр</i>	1

		(2 поток)	
ОПК-3	<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>	1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)	1
<i>ОПК-3.1. Знает:</i>	- прикладное значение базовых видов спорта; - классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) в баскетболе; - средства, методы и приемы обучения игре в баскетбол; - организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов баскетбола.	1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)	1
<i>ОПК-3.2. Умеет:</i>	- показывать наглядно и правильно выполнять баскетбольные упражнения; - правильно подбирать средства и методы для проведения тренировочных занятий по баскетболу; - осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами баскетбола; - использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по баскетболу.	1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)	1
<i>ОПК-3.3. Имеет опыт:</i>	- технически правильного исполнения баскетбольных упражнений; - участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по баскетболу; - проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием элементов баскетбола.	1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)	1

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 (<i>по семестрам</i>)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятель ная работа	Контроль	
1	Раздел: Общие основы баскетбола	<i>1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)</i>	2	2	8		<i>1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)</i>
	Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола		2	-	4		
	Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире		-	2	4		
2.	Раздел 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе	<i>1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)</i>	-	16	28		
	Тема: Характеристика игры		-	2	8		
	Тема: Техника баскетбола		-	8	12		
	Тема: Тактика баскетбола		-	6	8		
3.	Раздел 3 Формирование навыков педагогического мастерства	<i>1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)</i>	-	22	12		
	Тема: Методика обучения технике и тактике баскетбола		-	22	12		
4.	Раздел 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу	<i>1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)</i>	-	6	12		
	Тема: Современные правила баскетбола		-	4	8		
	Тема: Методика организации и проведения соревнований		-	2	4		
Итого часов:			2	46	60		зачет

4.1.2. Содержание дисциплины «Баскетбол» для студентов очной формы обучения

Модуль 1. Общие основы баскетбола: лекции – 2 часа, практические занятия – 2 часа, СРС – 8 часов.

Тема 1.1. Современное состояние и перспективы развития баскетбола

Лекция – 2 часа

Влияние новых социально-экономических условий на современное состояние российского и мирового баскетбола. Основы реформы системы подготовки спортивного резерва в России и изменения в баскетболе, связанные с ее внедрением.

СРС – 4 часа

Задания для самостоятельной работы студентов и предполагаемый объем работы: Изучить современное состояние баскетбола в мире и России, участие ведущих национальных и резервных сборных команд по баскетболу в международных соревнованиях, проанализировать изменения результатов рейтинга по окончании соревнований – 4 часа.

Тема 1.2. История возникновения и развития баскетбола в России и в мире.

Семинарское занятие – 2 часа

1. Возникновение баскетбола. Первые соревнования и правила игры. Участие баскетболистов разных стран в Чемпионатах мира, Олимпийских играх, континентальные соревнования.

СРС – 4 часа

Задания для самостоятельной работы студентов и предполагаемый объем работы:

Изучить историю возникновения баскетбола в России и мире, образование ФИБА, федерации баскетбола СССР и России, проведение первых международных соревнований под эгидой ФИБА, этапы развития баскетбола в СССР и России, участие советских и российских баскетболистов в главных международных соревнованиях – 4 часа.

Модуль 2. Содержание игровой деятельности в баскетболе: практические занятия – 16 часов, СРС – 28 часов.

Тема 2.1. Характеристика игры

Практическое занятие – 2 часа

2. Ознакомить занимающихся с игровой баскетбольной площадкой, охарактеризовать действия игроков нападения и защиты, с основными техническими приемами, выполняемыми игроками на площадке, с элементами тактических действий.

СРС – 8 часа

1. Изучить основы и особенности игровой деятельности в баскетболе: переменный характер, последовательность интенсивность выполнения действий. Постоянное противоборство нападения и защиты – 4 часа.

2. Изучить скоростно-силовой характер игры, действий с высокой степенью точности движений в условиях лимита времени. Сочетание индивидуальности и коллективных действий в игре. Психологическая характеристика игры, особенности внешней среды и условий спортивной деятельности баскетболистов – 4 часа.

Тема 2.2. Техника баскетбола

Практические занятия – 8 часов

1. Ознакомить и обучить основным приемам техники нападения и защиты, обозначить основные ошибки и организационно-методические указания – 4 часа

2. Ознакомить с понятиями фазовая структура техники, с различными способами выполнения технических приемов, условиями выполнения действий на игровой площадке – 4 часа.

СРС – 12 часов

1. Изучить общую характеристику и особенности техники игры и ее значение для роста спортивного мастерства, понятия и принципы деления на «разделы», «приемы», «способы», «разновидности» и «условия выполнения» технических приемов, классификацию техники нападения и техники защиты – 4 часа.

2. Изучить фазовую структуру техники и ее педагогическое значение, выявить определяющее (ведущее) звено технического приема, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности (стиль), определить взаимосвязь техники с физическими качествами баскетболистов – 4 часа.

3. Просмотреть учебно-тренировочные занятия и матчи по баскетболу с акцентом на выполнение технических приемов и применение их в зависимости от игровой ситуации – 4 часа.

Тема 2.3. Тактика баскетбола

Практические занятия – 6 часа

1. Ознакомиться с классификацией тактики баскетбола, основами тактики баскетбола в нападении: индивидуальные действия баскетболиста без мяча и с мячом, групповые взаимодействия двух и трех игроков и командные действия баскетболистов – 2 часа.

2. Ознакомиться с индивидуальными действиями баскетболиста в защите: против игрока без мяча и с мячом, групповые взаимодействия двух и трех игроков и командные действия баскетболистов в защите – 4 часа

СРС – 8 часов

1. Изучить классификацию тактики баскетбола: тактика нападения и тактика защиты – 4 часа.

2. Изучить индивидуальные, командные, групповые тактические действия баскетболистов в нападении и защите – 4 часа

Модуль 3. Формирование навыков педагогического мастерства: практические занятия – 22 часа, СРС – 12 часов.

Тема 3.1 Методика обучения технике и тактике баскетбола

Практические занятия – 22 часа

1. Изучить основные технические приемы в баскетболе: основная стойка баскетболиста, остановки и повороты, передвижение в защитной стойке, ловля, передача, ведение мяча, бросок мяча в движении и штрафной бросок – 14 часов.

2. Изучить основные индивидуальные и групповые действия в нападении и защите в баскетболе: розыгрыш мяча и атака корзины, взаимодействия двух и трех игроков – 8 часов.

СРС – 12 часов

1. Изучить структуру и содержание поэтапного обучения техническим приемам в баскетболе: ознакомление с приемом, изучение приема в прощенных, специально созданных условиях, целостное формирование двигательного навыка и закрепление приема в игре, составление конспекта основной части занятия по обучению техническому приему – 4 часа.

2. Посетить и просмотреть учебно-тренировочные занятия, в том числе и просмотр видеоматериалов, направленных на обучение технике игры, составить план-конспект по обучению техническому приему по заданию преподавателя – 4 часа.

3. Изучить структуру и содержание поэтапного обучения тактике баскетбола. Задачи тактической подготовки на начальном этапе. Методы и средства обучения. Последовательность обучения тактике баскетбола – 4 часа.

Модуль 4. Организация и проведение соревнования по баскетболу: практические занятия – 6 часов, СРС – 12 часов.

Тема 4.1. Современные правила баскетбола

Практические занятия – 4 часа

1. Основные положения правил по баскетболу. Функции судьи в поле, судей-секретарей.

СРС – 6 часов

1. Изучить правила по баскетболу, значение правил, изменения правил в связи с тенденцией развития игры, жесты судей – 6 часа.

Тема 4.2. Методика организации и проведения соревнований

Практические занятия – 2 часа

1. Положение о соревнованиях, основы организации и проведения соревнований. Требования к месту проведения соревнований – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Изучить методику организации и проведения соревнований по баскетболу, требования к проведению соревнований, положение и регламент соревнований различного уровня, их содержание – 4 часа.

4.2. Тематическое планирование и содержание дисциплины «Баскетбол» для заочной формы обучения

Курс включает теоретические занятия (лекции) – 2 часа, практические занятия – 6 часов, 100 часов самостоятельной работы студентов по изучаемым темам.

4.2.1. 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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел: Общие основы баскетбола	<i>1 курс зимняя сессия</i>	2	-	16		<i>1 курс зимняя сессия</i>
	Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола		2	-	6		
	Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире		-	-	10		
2	Раздел 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе	<i>1 курс зимняя сессия</i>	-	2	34		
	Тема: Характеристика игры		-	-	8		
	Тема: Техника баскетбола		-	2	14		
	Тема: Тактика баскетбола		-	-	12		
3	Раздел 3 Формирование навыков педагогического мастерства	<i>1 курс зимняя сессия</i>	-	4	38		
	Тема: Методика обучения технике и тактике баскетбола		-	4	38		
4	Раздел 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу	<i>1 курс зимняя сессия</i>	-	-	12		

	Тема: Современные правила баскетбола		-	-	8		
	Тема: Методика организации и проведения соревнований		-	-	4		
Итого часов:			2	6	100		зачет

4.2.2. Содержание дисциплины «Баскетбол» для студентов заочной формы обучения

Модуль 1. Общие основы баскетбола: лекции – 2 часа, СРС – 16 часов.

Тема 1.1. Современное состояние и перспективы развития баскетбола

Лекция – 2 часа

Влияние новых социально-экономических условий на современное состояние российского и мирового баскетбола. Основы реформы системы подготовки спортивного резерва в России и изменения, связанные с ее внедрением, в баскетболе.

СРС – 6 часов

1. Основные изменения системы подготовки спортивного резерва в России и изменения, связанные с ее внедрением, в баскетболе – 2 часа.

2. Задания для самостоятельной работы студентов и предполагаемый объем работы: Изучить современное состояние баскетбола в мире и России, участие ведущих национальных и резервных сборных команд по баскетболу в международных соревнованиях, проанализировать изменения результатов рейтинга по окончании соревнований – 4 часа.

Тема 1.2. История возникновения и развития баскетбола в России и в мире.

СРС – 10 часов

1. Возникновение баскетбола. Первые соревнования и правила игры. Участие баскетболистов разных стран в Чемпионатах мира, Олимпийских играх, континентальные соревнования – 4 часа.

2. Изучить историю возникновения баскетбола в России и мире, образование ФИБА, федерации баскетбола СССР и России, проведение первых международных соревнований под эгидой ФИБА, этапы развития баскетбола в СССР и России, участие советских и российских баскетболистов в главных международных соревнованиях – 6 часов.

Модуль 2. Содержание игровой деятельности в баскетболе: практические занятия – 2 часа, СРС – 34 часа.

Тема 2.1. Характеристика игры

СРС – 8 часов

1. Ознакомиться с размерами игровой баскетбольной площадки, охарактеризовать действия игроков нападения и защиты, основные технические приемы, выполняемые игроками на площадке, с элементами тактических действий – 4 часа.

2. Изучить основы и особенности игровой деятельности в баскетболе: переменный характер, последовательность интенсивность выполнения действий. Постоянное противостояние нападения и защиты – 2 часа.

3. Изучить скоростно-силовой характер игры, действий с высокой степенью точности движений в условиях лимита времени. Сочетание индивидуальности и коллективных действий в игре. Психологическая характеристика игры, особенности внешней среды и условий спортивной деятельности баскетболистов – 2 часа.

Тема 2.2. Техника баскетбола

Практическое занятие – 2 часа

1. Ознакомить занимающихся с базовыми техническими приемами игры – 2 часа.

СРС – 14 часов

1. Изучить общую характеристику и особенности техники игры и ее значение для роста спортивного мастерства, понятия и принципы деления на «разделы», «приемы»,

«способы», «разновидности» и «условия выполнения» технических приемов, классификацию техники нападения и техники защиты – 6 часов.

2. Изучить фазовую структуру техники и ее педагогическое значение, выявить определяющее (ведущее) звено технического приема, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности (стиль), определить взаимосвязь техники с физическими качествами баскетболистов – 4 часа.

3. Изучить организационно-методические указания по обучению технике баскетбола – 4 часа.

Тема 2.3. Тактика баскетбола

СРС – 12 часов

1. Изучить классификацию тактики баскетбола: тактика нападения и тактика защиты – 4 часа.

2. Изучить индивидуальные, командные, групповые тактические действия баскетболистов в нападении и защите – 8 часов.

Модуль 3. Формирование навыков педагогического мастерства: практические занятия – 4 часа, СРС – 38 часов.

Тема 3.1 Методика обучения технике баскетбола

Практические занятия – 2 часа

1. Изучить основные технические приемы в баскетболе: основная стойка баскетболиста, остановки и повороты, передвижение в защитной стойке, ловля, передача, ведение мяча, бросок мяча в движении и штрафной бросок – 2 часа.

СРС – 20 часов

1. Изучить структуру и содержание поэтапного обучения техническим приемам в баскетболе: ознакомление с приемом, изучение приема в прощенных, специально созданных условиях, целостное формирование двигательного навыка и закрепление приема в игре, составление конспекта основной части занятия по обучению техническому приему – 14 часов.

2. Посетить и просмотреть учебно-тренировочные занятия, в том числе и просмотр видеоматериалов, направленных на обучение технике игры, составить план-конспект по обучению техническому приему по заданию преподавателя – 6 часов.

Тема 3.2 Методика обучения тактике баскетбола

Практические занятия – 2 часа

1. Основы методики обучения тактики баскетбола – 2 часа.

СРС – 18 часов

1. Изучить основные индивидуальные и групповые действия в нападении и защите в баскетболе: розыгрыш мяча и атака корзины, взаимодействия двух и трех игроков – 8 часов.

2. Изучить структуру и содержание поэтапного обучения тактике баскетбола. Задачи тактической подготовки на начальном этапе. Методы и средства обучения. Последовательность обучения тактике баскетбола – 10 часов.

Модуль 4. Организация и проведение соревнования по баскетболу: СРС – 12 часов.

Тема 4.1. Современные правила баскетбола

СРС – 4 часа

1. Ознакомить с основными положениями правил по баскетболу. Функции судьи в поле, судей-секретарей – 2 часа.

2. Изучить правила по баскетболу, значение правил, изменения правил в связи с тенденцией развития игры, жесты судей – 2 часа.

Тема 4.2. Методика организации и проведения соревнований

СРС – 8 часов

1. Положение о соревнованиях, основы организации и проведения соревнований. Требования к месту проведения соревнований – 4 часа.

2. Изучить методику организации и проведения соревнований по баскетболу, требования к проведению соревнований, положение и регламент соревнований различного уровня, их содержание – 4 часа.

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 специализации).

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 стойки 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 заброшен 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. – 222 с.

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 – Официальный сайт РФБ

3. 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 «Руконт» ЭБС 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:

Наименование вида спорта	Оснащенность специальных помещений для проведения занятий
баскетбол	Площадка 28x15м. 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, 1-17 группы** направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»** направленности (профилю) **Спортивная подготовка в избранном виде спорта** очной формы (м) обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики баскетбола.**

Сроки изучения дисциплины (модуля): **1 семестр – 1 (1-6 группы) и 3 (13-17 группы) потоки, 2 семестр – 2 поток (7-12 группы)**

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
Итого баллов				100
Зачет				от 61-100

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **«Баскетбол»** для обучающихся **института спорта и физического воспитания 1 курса**, направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»** направленности (профилю) **Спортивная подготовка в избранном виде спорта** заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики баскетбола.**

Сроки изучения дисциплины (модуля): **зимняя сессия**

Форма промежуточной аттестации: **зачёт**

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

№	Виды текущего контроля	Количество баллов	
		зимняя сессия	баллы
1	Подготовка рефератов и эссе (по утвержденным темам)	В течении сессии	5
2	Составление плана конспекта, проведение части занятия (3 плана)	В течении сессии	каждый 10
3	Рефераты, эссе: тактические действия и взаимодействия в защите и нападении	В течении сессии	15
4	Тестирование по основам судейства (на примере учебной игры)	В течении сессии	10
5	Устный опрос: методика организации и проведения соревнований	3 неделя сессии	5
8	Посещение занятий	В течении сессии	до 15
9	Зачет		20
ИТОГО баллов			100

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

В процессе изучения дисциплины «Баскетбол» осуществляется контроль за качеством сформированности компетенций у студентов. Контроль осуществляется *по 100-балльной шкале*, ведется непрерывно и имеет два уровня:

- контроль текущей работы в семестре (текущий контроль);
- семестровый контроль (зачет).

Изучение курса завершается сдачей зачета. Основой зачетных требований, обязательным условием допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

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.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра, завершает изучение дисциплины сдачей зачета. Промежуточная аттестация проводится по результатам текущего контроля и оценивается в рамках, приведенной ниже, шкалы итоговых оценок.

Шкала итоговых оценок успеваемости в зависимости от набранных баллов по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
зачет/незачет	Не зачтено	зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	D	C	B	A
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики баскетбола

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ 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 избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы/ 108 часов на очной и заочной формах обучения.

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

2.1. 1 семестр (1,3 потоки) и 2 семестр (2 поток) на очной форме обучения.

2.2. 1 курс, зимняя сессия на заочной 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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2		
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>	<i>1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)</i>	<i>1 курс зимняя сессия</i>
<i>ОПК-1.1. Знает:</i>	- содержание и правила оформления документов планирования для занятий баскетболом	<i>1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)</i>	<i>1 курс зимняя сессия</i>
<i>ОПК-1.2. Умеет:</i>	- определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов баскетбола;	<i>1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)</i>	<i>1 курс зимняя сессия</i>
<i>ОПК-1.3. Имеет опыт:</i>	- планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием	<i>1 семестр (1,3 потоки)</i>	<i>1 курс зимняя</i>

	средств баскетбола.	2 семестр (2 поток)	сессия
ОПК-3	<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>	1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)	1 курс зимняя сессия
ОПК-3.1. Знает:	- прикладное значение базовых видов спорта; - классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) в баскетболе; - средства, методы и приемы обучения игре в баскетбол; - организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов баскетбола.	1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)	1 курс зимняя сессия
ОПК-3.2. Умеет:	- показывать наглядно и правильно выполнять баскетбольные упражнения; - правильно подбирать средства и методы для проведения тренировочных занятий по баскетболу; - осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами баскетбола; - использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по баскетболу.	1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)	1 курс зимняя сессия
ОПК-3.3. Имеет опыт:	- технически правильного исполнения баскетбольных упражнений; - участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по баскетболу; - проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием элементов баскетбола.	1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)	1 курс зимняя сессия

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 (<i>по семестрам</i>)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел: Общие основы баскетбола	<i>1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)</i>	2	2	8		<i>1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)</i>
	Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола		2	-	4		
	Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире		-	2	4		
2	Раздел 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе	<i>1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)</i>	-	16	28		
	Тема: Характеристика игры		-	2	8		
	Тема: Техника баскетбола		-	8	12		
	Тема: Тактика баскетбола		-	6	8		
3	Раздел 3 Формирование навыков педагогического мастерства	<i>1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)</i>	-	22	12		
	Тема: Методика обучения технике и тактике баскетбола		-	22	12		
4	Раздел 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу	<i>1 семестр (1,3 потоки) 2 семестр (2 поток)</i>	-	6	12		
	Тема: Современные правила баскетбола		-	4	8		
	Тема: Методика организации и проведения соревнований		-	2	4		
Итого часов:			2	46	60		зачет

5.2. Тематическое планирование для заочной формы обучения

Курс дисциплины «Баскетбол» для **заочной формы обучения** включает: теоретические занятия (лекции) – 2 часа, практические занятия – 6 часов, 100 часов самостоятельной работы студентов по изучаемым темам.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел: Общие основы баскетбола	I курс зимняя сессия	2	-	16		I курс зимняя сессия
	Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола		2	-	6		
	Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире		-	-	10		
2.	Раздел 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе	I курс зимняя сессия	-	2	34		
	Тема: Характеристика игры		-	-	8		
	Тема: Техника баскетбола		-	2	14		
	Тема: Тактика баскетбола		-	-	12		
3.	Раздел 3 Формирование навыков педагогического мастерства	I курс зимняя сессия	-	4	38		
	Тема: Методика обучения технике и тактике баскетбола		-	4	38		
4.	Раздел 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу	I курс зимняя сессия	-	-	12		
	Тема: Современные правила баскетбола		-	-	8		
	Тема: Методика организации и проведения соревнований		-	-	4		
Итого часов:			2	6	100		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 теории и методики волейбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Б1.О.26 Теория и методика обучения видам спорта»
«Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ»**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора **2019** г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 01 от «27» сентября 2018 г

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ волейбола
Протокол № _1_ от «31» августа 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ волейбола
Протокол № __ от « __ » _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ волейбола
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ волейбола
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Составитель:

Белова Наталья Юрьевна – ст. преподаватель кафедры ТиМ волейбола ФГБОУ
ВО «РГУФКСМиТ»

Ефимов Алексей Сергеевич – ст. преподаватель кафедры ТиМ волейбола
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

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

Рецензент:

Лексаков А.В. к.п.н., профессор, заведующий кафедрой ТиМ футбола _____

(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 (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 «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	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;3 потоки) 2 (2 поток)		4
ОПК-1.1.	Знает: - содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);	1 (1;3 потоки) 2 (2 поток)		4
ОПК-1.2.	Умеет: - определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС;			
ОПК-1.3.	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	1 (1;3 потоки) 2 (2 поток)		4
ОПК - 3.1	Знает: - прикладное значение базовых видов спорта; - классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта; - средства, методы и приемы обучения БВС;	1 (1;3		

	- организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.	потоки) 2 (2 поток)		4
ОПК – 3.2	Умеет: - показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС; - правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС); - осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС; - использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.			
ОПК – 3.3	Знает: - технически правильного исполнения упражнений БВС; - участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС; - 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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении	1 (1;3 потоки)	1		2		

	занятий волейболом	2 (2 поток)					
2	Техника игры	1		12	12		
2.1	Основные понятия и классификация техники	(1;3 потоки)		2	2		
2.2	Техника передачи мяча сверху	2		2	2		
2.3	Техника передачи мяча снизу	(2 поток)		2	2		
2.4	Техника нападения			2	2		
2.5	Техника блокирования			2	2		
2.6	Техника подачи			2	2		
3	Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе	1		20	32		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении	(1;3 потоки)		10	16		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты	2 (2 поток)		10	16		
4	Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу	1	1	10	12		
4.1	Основные положения Правил соревнований	(1;3 потоки)		2	2		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу	2 (2 поток)		2	4		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу			2	4		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу			4	2		
5	Волейбол в государственной системе физического воспитания	1			2		
		(1;3 потоки)					
		2 (2 поток)					
6	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)	1		4			
		(1;3 потоки)					
		2 (2 поток)					
Итого часов: 108 часов			2	46	60		зачет

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) "Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ" составляет **3 зачетных единицы, 108 академических часа**, из которых **2 часа** занятий лекционного типа **6 часов** занятий семинарского типа и **100 часа** самостоятельной подготовки.

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий по волейболу	4	1		2		
2	Техника игры	4		2	36		
2.1	Основные понятия и классификация техники	4			6		
2.2	Техника передачи мяча сверху	4			6		
2.3	Техника передачи мяча снизу	4			6		
2.4	Техника нападения	4			6		
2.5	Техника блокирования	4			6		
2.6	Техника подачи	4			6		
3	Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе	4		2	40		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении	4		1	20		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты	4		1	20		
4	Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу	4	1	1	18		
4.1	Основные положения Правил соревнований	4			6		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу	4			6		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу	4			6		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу	4		1			
5	Волейбол в государственной системе физического воспитания	4			4		
6	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)	4		1			
Итого часов: 108 часов			2	6	100		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.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) "Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ".

Список основной и дополнительной литературы:

а)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. <http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=237476&DocQuerID=9469682&DocTypeID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

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)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.

4)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>

5)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/704879tmID>

б)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.

<http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=264075&DocQuerID=9469682&DocTypeId=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

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. Подготовка игрока либеро [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов 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., Фомин Е.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., 2017.
<http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=264036&DocQuerID=9469682&DocTypeId=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

4)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.
<http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=264034&DocQuerID=9469682&DocTypeId=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

5)Волейбол высшего уровня / Всерос. федерация волейбола. - М.: Олимпия: Человек, 2007. - 31 с.: ил.

6)Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография/ В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило.- М.: Спорт, 2019.-192 с.

7)Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.: ил.

8)Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : [учеб. пособие] / Клещев Ю.Н. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 189 с.: рис.

9)Кунянский В.А. Волейбол : практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.

10)Кунянский В.А. Волейбол: О судьях и судействе / Кунянский В.А.; ред. Савин М.В., Питерцев Ю.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 180 с.: табл.

11)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.

<http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=264096&DocQuerID=9469682&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

12) 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.

13) 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.

14) Структура и содержание соревновательной деятельности в волейболе: монография / Л.В. Булыкина, А.С. Ананьин. - М.: Спортивная книга, 2019.- 100с.

15) 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>

16) Техничко-тактическая подготовка связующего игрока [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" / 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. <http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=264072&DocQuerID=9469682&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerI>

17) Технология совершенствования скоростной подачи в волейболе: монография/ Л.В.Булыкина, А.В. Дворников. - М.: Спортивная книга, 2019.- 92с.

18) Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции/ [под ред. А.В. Сыроева, 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.

19) Фурманов А.Г. Волейбол: [учеб. пособие] / А.Г. Волейбол. - Минск: Соврем. шк., 2009. - 227 с.: ил.

в) 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

г) 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
2. Национальный цифровой ресурс "Рукоп" ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
4. Информационно-правовое обеспечение – Гарант www.garant.ru

7. 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
волейбол	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, 1-6 группы (1 поток), 13-17 группы (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): **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)	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
	ИТОГО		100 баллов

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

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, 7-12 группы (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): **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)	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
	ИТОГО		100 баллов

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

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, группы 1-9

направления подготовки/ специальности **49.03.01 «Физическая культура»**

направленности (профилю) **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **ТиМ волейбола**

Сроки изучения дисциплины (модуля): **4 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)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение учебных занятий		18
2	Сдача контрольных нормативов		15
3	Правила соревнований по волейболу		15
4	Составление положения о соревнованиях по волейболу		7
5	Судейство учебной игры		10
6	Составление план - конспекта занятия		10
7	Проведение учебного занятия		10
	Зачёт		15
	ИТОГО		100 баллов

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

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 избранном виде спорта»**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора **2019** г.

Москва – 2018 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) "Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ"

составляет 3 зачетных единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 1-3 потоки 1 семестр; 2 поток 2 семестр - очная форма обучения, 4 семестр – заочная форма обучения.

3.Цель освоения дисциплины (модуля) "Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ" является: 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.

4.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;3 потоки) 2 (2 поток)		4
ОПК-1.1.	Знает: - содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);	1 (1;3 потоки) 2 (2 поток)		4
ОПК–1.2.	Умеет: - определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС;			
ОПК-	Имеет опыт:			

1.3.	- 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	1 (1;3 потоки) 2 (2 поток)		4
ОПК - 3.1	Знает: - прикладное значение базовых видов спорта; - классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта; - средства, методы и приемы обучения БВС; - организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.	1 (1;3 потоки) 2 (2 поток)		4
ОПК – 3.2	Умеет: - показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС; - правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС); - осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС; - использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.			
ОПК – 3.3	Знает: - технически правильного исполнения упражнений БВС; - участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС; - проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.			

5.Краткое содержание дисциплины (модуля) "Б1.О.26.02 ВОЛЕЙБОЛ":

Очная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий волейболом	1 (1;3 потоки) 2 (2 поток)	1		2		
2	Техника игры	1 (1;3 потоки) 2 (2 поток)		12	12		
2.1	Основные понятия и классификация техники			2	2		
2.2	Техника передачи мяча сверху			2	2		
2.3	Техника передачи мяча снизу			2	2		
2.4	Техника нападения			2	2		
2.5	Техника блокирования			2	2		
2.6	Техника подачи			2	2		
3	Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе	1 (1;3 потоки) 2 (2 поток)		20	32		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении			10	16		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты			10	16		
4	Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу	1 (1;3 потоки) 2 (2 поток)	1	10	12		
4.1	Основные положения Правил соревнований			2	2		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу			2	4		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу			2	4		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу			4	2		
5	Волейбол в государственной системе физического воспитания	1 (1;3 потоки) 2 (2 поток)			2		
6	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)	1 (1;3 потоки) 2 (2 поток)		4			
Итого часов: 108 часов			2	46	60		зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий по волейболу	4	1		2		
2	Техника игры	4		2	36		
2.1	Основные понятия и классификация техники				6		
2.2	Техника передачи мяча сверху				6		
2.3	Техника передачи мяча снизу				6		
2.4	Техника нападения				6		
2.5	Техника блокирования				6		
2.6	Техника подачи				6		
3	Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе	4		2	40		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении			1	20		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты			1	20		
4	Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу	4	1	1	18		
4.1	Основные положения Правил соревнований				6		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу				6		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу				6		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу			1			
5	Волейбол в государственной системе физического воспитания	4			4		
6	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)	4		1			
Итого часов: 108 часов			2	6	100		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 теории и методики лыжного спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б.1.О.26.03 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Направление подготовки:
49.03.01. «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики лыжного спорта
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики лыжного спорта
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики лыжного спорта
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики лыжного спорта
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составители:

Баталов Алексей Григорьевич – профессор кафедры теории и методики лыжного спорта, кандидат педагогических наук, профессор;
Бурдина Марина Евгеньевна – доцент кафедры теории и методики лыжного спорта, кандидат педагогических наук;
Сенатская Валентина Геннадьевна – старший преподаватель кафедры теории и методики лыжного спорта

Рецензент:

Попов О.И., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой ТиМ спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Лыжные гонки»:

Целью освоения дисциплины (модуля) «Лыжные гонки» является:

- овладение общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию лыжного спорта 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.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) «Лыжные гонки» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Лыжные гонки» предназначена для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю *«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*.

Дисциплина «Лыжные гонки» в системе профессионального образования относится к дисциплинам обязательной части.

Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания структуры профессионального образования, его составляющих и обеспечивающих систем.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим (абитуриентам).

Лыжные гонки являются в России наиболее популярным и массовым средством оздоровления, разностороннего развития, закаливания, активного отдыха, что обусловило логическую и содержательно-методическую взаимосвязь данной дисциплины с системообразующими (сквозными) дисциплинами обязательной части «Теория и методика избранного вида спорта» и вариативной части «Спортивно-педагогическое совершенствование».

Освоение дисциплины «Лыжные гонки» необходимо как предшествующее изучению анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии, прохождению спортивно-педагогической практики.

Специфика дисциплины предусматривает подготовку бакалавра к профессиональной деятельности преимущественно в естественных зимних природных условиях, в том числе неблагоприятных, иногда экстремальных, что необходимо учитывать при организации учебного процесса.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Лыжные гонки», 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)	
		Очная форма обучения	Заочная форма 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>	1 семестр (1 поток), 2 семестр (2,3 поток)	2
ОПК -1.1	знает: - содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);	1 семестр (1 поток), 2 семестр (2,3 поток)	2
ОПК – 1.2	умеет: - определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС.	1 семестр (1 поток), 2 семестр (2,3 поток)	2
ОПК – 1.3	имеет опыт: - планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС;	1 семестр (1 поток), 2 семестр (2,3 поток)	2
ОПК -3	<i>способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i>	1 семестр (1 поток), 2 семестр (2,3 поток)	2

ОПК – 3.1	знает: - прикладное значение базовых видов спорта; - классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта; - средства, методы и приемы обучения БВС; - организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.	1 семестр (1 поток), 2 семестр (2,3 поток)	2
ОПК – 3.2	умеет: - показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС; - правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС); - осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС; - использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.	1 семестр (1 поток), 2 семестр (2,3 поток)	2
ОПК – 3.3	имеет опыт: - технически правильного исполнения упражнений БВС; - участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС; - проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.	1 семестр (1 поток), 2 семестр (2,3 поток)	2

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Лыжные гонки»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Лыжные гонки» составляет 5 зачетных единиц, 180 академических часов

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта	1,2	2	10	4		
2	1.1. Введение в дисциплину	1,2	2	4	2		

	«Лыжные гонки»						
3	1.2. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	1,2	-	6	2		
4	Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж	1,2	-	6	6		
5	2.1. Инвентарь лыжника	1,2	-	2	2		
6	2.2. Обувь и одежда лыжника	1,2	-	2	2		
7	2.3. Подготовка лыж	1,2	-	2	2		
8	Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах	1,2	-	10	20		
9	3.1. Классические и коньковые лыжные ходы	1,2	-	2	4		
10	3.2. Техника преодоления подъемов	1,2	-	2	4		
11	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	1,2	-	2	4		
12	3.4. Техника торможения	1,2	-	2	4		
13	3.5. Повороты в движении и на месте	1,2	-	2	4		
14	Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах	1,2	-	16	16		
15	4.1. Этапы обучения	1,2	-	2	2		
16	4.2. Методы и принципы обучения	1,2	-	2	2		
17	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	1,2	-	2	2		
18	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	1,2	-	2	2		
19	4.5. Обучение лыжным ходам	1,2	-	2	2		
20	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	1,2	-	2	2		
21	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	1,2	-	2	2		
22	4.8. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма	1,2	-	2	2		
23	Раздел 5. Использование занятий лыжами для укрепления здоровья	1,2	-	12	12		
24	5.1. Этапы многолетней подготовки	1,2	-	2	2		
25	5.2. Основы планирования тренировки	1,2	-	2	2		
26	5.3. Средства тренировки	1,2	-	2	2		
27	5.4. Методика тренировки	1,2	-	2	2		
28	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	1,2	-	2	2		
29	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	1,2	-	2	2		
30	Раздел 6. Организация и	1,2	-	12	18		

	проведение оздоровительных мероприятий на лыжах						
31	6.1. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения	1,2	-	2	3		
32	6.2. Лыжная подготовка дошкольников	1,2	-	2	3		
33	6.3. Лыжная подготовка школьников	1,2	-	2	3		
34	6.4. Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих	1,2	-	2	3		
35	6.5. Оздоровительно- спортивная деятельность лыжников старшего возраста	1,2	-	2	3		
36	6.6. Использование занятий лыжами в оздоровлении лиц с ограниченными возможностями	1,2	-	2	3		
37	Раздел 7. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах	1,2	-	12	24		
38	7.1. Подготовка лыжных трасс	1,2	-	2	4		
39	7.2. Классификация соревнований	1,2	-	2	4		
40	7.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	1,2	-	2	4		
41	7.4. Общие требования к судейству соревнований	1,2	-	2	4		
42	7.5. Жеребьевка участников и виды стартов	1,2	-	2	4		
43	7.6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах	1,2	-	2	4		
44	Зачёт						зачёт
	Итого часов:		2	78	100		

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Лыжные гонки» составляет 5 зачетных единиц, 180 академических часов

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

1	Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта	2	2	0,6	8		
2	1.1. Введение в дисциплину «Лыжный спорт»	2	2	0,3	4		
3	1.2. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	2	-	0,3	4		
4	Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж	2	-	0,6	12		
5	2.1. Инвентарь лыжника	2	-	0,2	4		
6	2.2. Обувь и одежда лыжника	2	-	0,2	4		
7	2.3. Подготовка лыж	2	-	0,2	4		
8	Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах	2	-	2	30		
9	3.1. Классические и коньковые лыжные ходы	2	-	0,4	6		
10	3.2. Техника преодоления подъемов	2	-	0,4	6		
11	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	2	-	0,4	6		
12	3.4. Техника торможения	2	-	0,4	6		
13	3.5. Повороты в движении и на месте	2	-	0,4	6		
14	Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах	2	-	3,2	32		
15	4.1. Этапы обучения	2	-	0,4	4		
16	4.2. Методы и принципы обучения	2	-	0,4	4		
17	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	2	-	0,4	4		
18	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	2	-	0,4	4		
19	4.5. Обучение лыжным ходам	2	-	0,4	4		
20	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	2	-	0,4	4		
21	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	2	-	0,4	4		
22	4.8. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма	2	-	0,4	4		
23	Раздел 5. Использование занятий лыжами для укрепления здоровья	2	-	1,2	24		
24	5.1. Этапы многолетней подготовки	2	-	0,2	4		
25	5.2. Основы планирования тренировки	2	-	0,2	4		
26	5.3. Средства тренировки	2	-	0,2	4		
27	5.4. Методика тренировки	2	-	0,2	4		
28	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	2	-	0,2	4		
29	5.6. Воспитательная работа в	2	-	0,2	4		

	процессе многолетней тренировки						
30	Раздел 6. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на лыжах	2	-	1,2	26		
31	6.1. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения	2	-	0,2	6		
32	6.2. Лыжная подготовка дошкольников	2	-	0,2	4		
33	6.3. Лыжная подготовка школьников	2	-	0,2	4		
34	6.4. Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих	2	-	0,2	4		
35	6.5. Оздоровительно- спортивная деятельность лыжников старшего возраста	2	-	0,2	4		
36	6.6. Использование занятий лыжами в оздоровлении лиц с ограниченными возможностями	2	-	0,2	4		
37	Раздел 7. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах	2	-	1,2	36		
38	7.1. Подготовка лыжных трасс	2	-	0,2	6		
39	7.2. Классификация соревнований	2	-	0,2	6		
40	7.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	2	-	0,2	6		
41	7.4. Общие требования к судейству соревнований	2	-	0,2	6		
42	7.5. Жеребьевка участников и виды стартов	2	-	0,2	6		
43	7.6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах	2	-	0,2	6		
44	Зачёт						Зачет
	Итого часов:		2	10	168		

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Лыжные гонки».

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

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

Перечень примерных контрольных вопросов к зачету.

1. Общая характеристика олимпийского вида лыжного спорта:
 - лыжные гонки;
2. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
3. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.
4. Этапы многолетней подготовки лыжников-гонщиков.
5. Основы планирования спортивной тренировки лыжников-гонщиков.
6. Средства и методы тренировки лыжников-гонщиков.
7. Основные упражнения, применяемые лыжниками для преимущественного развития выносливости.
8. Оценка интенсивности физической нагрузки лыжника-гонщика.
9. Специфичные требования к организации и проведению оздоровительных мероприятий на лыжах.
10. Требования к рельефу лыжных трасс для оздоровительных целей.
11. Формы организации и проведения занятий по лыжной подготовке.
12. Методика коррекции содержания занятий на лыжах при неблагоприятных погодных условиях.
13. Структура урока/занятия по лыжной подготовке, характеристика его частей.
14. Конспект урока как форма непосредственной подготовки к его проведению.
15. Простейшие способы определения командных и индивидуальных результатов за серию стартов.
16. Специальные системы оценки результатов в соревнованиях лыжников-ветеранов.
17. Методика перерасчета результатов по возрастному коэффициенту.
18. Новые модели организации и проведения оздоровительных и развлекательных мероприятий на лыжах.
19. Виды старта в соревнованиях по лыжным гонкам.
20. Расчет времени интервального старта по номеру участника.

- 21.Методика определения результатов соревнований различного формата.
- 22.Классификация способов передвижения на лыжах:
- классические и коньковые лыжные ходы;
 - переходы с хода на ход;
 - способы подъемов;
 - стойки спусков;
 - способы торможений;
 - способы поворотов в движении и на месте;
 - преодоление неровностей.
23. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
24. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения.
- 25.Классификация соревнований по масштабу и спортивной значимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета и формы организации.
26. Требования к разработке «Календарного плана соревнований».
27. Основные разделы «Положения о соревнованиях».
- 28.Особенности подготовки лыжных трасс для различного стиля передвижения.
29. Требования к рельефу лыжных трасс для оздоровительных целей.
30. Правила заполнения заявки и карточки участника.
31. Общие требования к судейству соревнований третьей категории.
32. Цель жеребьевки и методика проведения простейшей жеребьевки по карточкам.
33. Понятия о лыжной трассе, дистанции, лыжне, трассе для классического и свободного стилей.
34. Основные показатели рельефа лыжной трассы: высота, длина и крутизна подъема /спуска, перепад высоты.

35. Особенности подготовки лыжных трасс для различного стиля передвижения.
36. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
37. Основные дидактические принципы обучения.
38. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
39. Последовательность овладения различными лыжными ходами, способами подъемов, спусков, торможений, поворотов.
40. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Лыжные гонки».

а) 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.

б) 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. Лыжный спорт : учебник [Электронный ресурс] / А. Г. Баталов, Т. И. Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2013. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

4. Фарбей, В. Вл. Практикум по лыжному спорту : учеб. – метод. пособие: рек. УМО / В. Вл. Фарбей, Г. В. Скорохватава, В. В. Фарбей ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 147 с.

в) 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.

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля) «Лыжные гонки»:

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
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС www.rucont.ru
3. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Лыжные гонки».

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. Экспозиции лыжного музея.
5. Комплекты лыжного инвентаря (лыжи, крепления, ботинки, палки)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Лыжные гонки» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 1 курса, 1-6, 7-12, 13-17 групп, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения на 2019 - 2020 учебный год

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного спорта

Ведущий преподаватель: Баталов А.Г., Бурдина М.Е., Сенатская В.Г., Дубровинский С.С., Сошников Н.Н., Лунина А.В., Храмов Н.А., Артамонова И.А., Щукин А.В.

Сроки изучения дисциплины:

1поток – с 2 по 21 декабря 2019 г., (14, 15, 16 недели)

2 поток – с 3 по 22 февраля 2020 г., (23, 24, 25 недели)

3поток – с 2 по 21 марта 2020 г., (27, 28, 29 недели)

Трудоёмкость дисциплины (в часах / зачётных ед.):
180/5 з.е.

Количество лекционных занятий (часов): 1(2 часа)

Количество групповых занятий (часов): 39 (78 часов)

Объём самостоятельной работы студентов: (100 часов)

Форма промежуточного контроля: зачет – 1 семестр (1 поток), 2 семестр (2,3 поток).

II. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1.	Посещение практических занятий	Весь период	39 баллов (39 занятий по 1 баллу)
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомоморфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста			
Теоретические занятия (знания) ОПК-1			
2.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1. «Зарождение и развитие лыжного спорта»	14, 23, 27 недели	1,5 балла
3.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2. «Экипировка лыжника, подготовка лыж»	14, 23, 27 недели	1,5 балла
4.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5. «Общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика»	15, 24, 28 недели	1,5 балла

5.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6. «Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения»		15, 24, 28 недели	1,5 балла
Практические занятия (умения) ОПК-1				
6.	Разноуровневые задания по разработке «Плана-конспекта занятия по начальному обучению заданному способу передвижения на лыжах»		16, 25, 29 недели	1,5 балла
7.	Виртуальная лабораторная работа № 1 в системе МООДУС «Определение результатов индивидуальных соревнований»		14, 23, 27 недели	5 баллов
8.	Виртуальная лабораторная работа № 2 в системе МООДУС «Определение результатов эстафеты»		16, 25, 29 недели	5 баллов
ОПК-3 Способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов				
Теоретические занятия (знания) ОПК-3				
9.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3. «Основы техники передвижения на лыжах»		15, 24, 28 недели	1,5 балла
10.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4. «Методика обучения способами передвижения на лыжах»		15, 24, 28	1,5 балла
11.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7. «Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах»		15, 24, 28 недели	1,5 балла
Практические занятия (умения) ОПК-3				
12.	Тесты действий «Имитация техники классических лыжных ходов на месте и в движении»		15, 24, 28 недели	4 балла
	Попеременный двухшажный классический ход	1 б		
	Одновременный одношажный классический ход	1 б		
	Одновременный бесшажный классический ход	1 б		
	Одновременный двухшажный классический ход	1 б		
13.	Тесты действий «Демонстрация техники классических лыжных ходов в движении на лыжах»		16, 25, 29	4 балла
	Попеременный двухшажный классический ход	1 б		
	Одновременный одношажный	1 б		

	классический ход		недели	
	Одновременный бесшажный классический ход	1 б		
	Одновременный двухшажный классический ход	1 б		
	Одновременный двухшажный классический ход	1 б		
14.	Тесты действий «Демонстрация техники коньковых лыжных ходов в движении на лыжах»		16, 25, 29 недели	4 балла
	Одновременный двухшажный коньковый ход (равнинный вариант)	1 б		
	Одновременный двухшажный коньковый ход	1 б		
	Одновременный одношажный коньковый ход	1 б		
	Попеременный двухшажный коньковый ход	1 б		
	Попеременный двухшажный коньковый ход	1 б		
15.	Тесты действий «Демонстрация техники способов подъёмов на лыжах»		16, 25, 29 недели	3 балла
	«Ёлочка»	1,5 б		
	«Лесенка»	1,5 б		
16.	Тесты действий «Демонстрация техники спусков на лыжах»		16, 25, 29 недели	3 балла
	«Высокая»	1,5 б		
	«Основная»	1,5 б		
17.	Тесты действий «Демонстрация техники способов торможений на лыжах»		16, 25, 29 недели	3 балла
	«Упором»	1,5 б		
	«Плугом»	1,5 б		
18.	Тесты действий «Демонстрация техники способов поворотов в движении на лыжах»		16, 25, 29 недели	3 балла
	«Переступанием»	1,5 б		
	«Плугом»	1,5 б		
19.	Соревнование «Тестирование физической и технической подготовленности в передвижении на лыжах»		16, 25, 29 недели	10 баллов
	Кол-во баллов	Юноши 5 км, время		
	10	29.35		
	9	30.15		
	8	31.00		
	7	31.45		
	6	40.00		
	0	40.01 и больше		

21.	Сдача зачёта:	1,2 семестр	5 баллов
22.	Для допуска к зачёту студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 56 балла		
23.	Итого:		100 баллов

Примечания:

1. Студенты, не участвующие в тестировании физической и технической подготовленности в передвижении на лыжах на дистанциях 3 и 5 км по уважительной причине (тяжелые заболевания или полученные спортивные травмы) допускаются к судейству соревнований и получают 2 балла.

2. К сдаче зачёта допускаются студенты, получившие не менее 56 баллов за выполнение программного материала по текущей успеваемости.

3. 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 дисциплине,
завершающимся зачётом**

Набранные баллы	<5 1	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 дисциплине при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<5 1	51- 60	61- 67	68- 84	85- 93	94- 100

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Ведущий преподаватель:

(старший преподаватель) (Сенатская В.Г.)

Зав. кафедрой теории и методики лыжного спорта: (к.п.н., профессор)

(Баталов А.Г.)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Лыжные гонки» для обучающихся института спорта и
физического воспитания, 1 курса направления
подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) –
Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения
на 2019 - 2020 учебный год**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного спорта

Ведущий преподаватель: Баталов А.Г., Бурдина М.Е., Сенатская В.Г., Дубровинский С.С., Сошников Н.Н., Храмов Н.А., Щукин А.В.

Сроки изучения дисциплины: 2 семестр

Трудоёмкость дисциплины (в часах / зачётных ед.): 180/5
з.е.

Количество лекционных занятий (часов): 1(2 часа)

Количество групповых занятий (часов): 5 (10 часов)

Объём самостоятельной работы студентов: (168 часов)

Форма промежуточного контроля: зачет – 2 семестр.

II. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1.	Посещение практических занятий	2 семестр	20 баллов (6 занятий по 3,3 балла)
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомоморфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста			
Теоретические занятия (знания) ОПК-1			
2.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1. «Зарождение и развитие лыжного спорта»	2 семестр	5 баллов
3.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2. «Экипировка лыжника, подготовка лыж»	2 семестр	5 баллов
4.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5. «Общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика»	2 семестр	5 баллов

5.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6. «Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения»		2 семестр	5 баллов
Практические занятия (умения) ОПК-1				
6.	Разноуровневые задания по разработке «Плана-конспекта занятия по начальному обучению заданному способу передвижения на лыжах»		2 семестр	5 баллов
7.	Виртуальная лабораторная работа № 1 в системе МООДУС «Определение результатов индивидуальных соревнований»		2 семестр	5 баллов
8.	Виртуальная лабораторная работа № 2 в системе МООДУС «Определение результатов эстафеты»		2 семестр	5 баллов
ОПК-3 Способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов				
Теоретические занятия (знания) ОПК-3				
9.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3. «Основы техники передвижения на лыжах»		2 семестр	5 баллов
10.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4. «Методика обучения способами передвижения на лыжах»		2 семестр	5 баллов
11.	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7. «Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах»		2 семестр	5 баллов
Практические занятия (умения) ОПК-3				
12.	Тесты действий «Имитация техники классических лыжных ходов на месте и в движении»		2 семестр	4 балла
	Попеременный двухшажный классический ход	1 б		
	Одновременный одношажный классический ход	1 б		
	Одновременный бесшажный классический ход	1 б		
	Одновременный двухшажный классический ход	1 б		
13.	Тесты действий «Имитация техники коньковых лыжных ходов в движении на лыжах»		2 семестр	4 балла
	Одновременный двухшажный коньковый ход (равнинный вариант)	1 б		
	Одновременный двухшажный	1 б		

	коньковый ход			
	Одновременный одношажный коньковый ход	1 б		
	Попеременный двухшажный коньковый ход	1 б		
14.	Тесты действий «Имитация техники способов подъёмов на лыжах»		2 семестр	3 балла
	«Ёлочка»	1,5 б		
	«Лесенка»	1,5 б		
15.	Тесты действий «Имитация техники стоек спусков на лыжах»		2 семестр	3 балла
	«Высокая»	1,5 б		
	«Основная»	1,5 б		
16.	Тесты действий «Имитация техники способов торможений на лыжах»		2 семестр	3 балла
	«Упором»	1,5 б		
	«Плугом»	1,5 б		
17.	Тесты действий «Имитация техники способов поворотов в движении на лыжах»		2 семестр	3 балла
	«Переступанием»	1,5 б		
	«Плугом»	1,5 б		
18.	Сдача зачёта:		2 семестр	10 баллов
19.	Для допуска к зачёту студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 51 балла			
20.	Итого:			100 баллов

Примечания:

1. К сдаче зачёта допускаются студенты, получившие не менее 51 балла 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 61-90 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 дисциплине, 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 дисциплине 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

Ведущий преподаватель:*(старший преподаватель)* _____ *(Сенатская В.Г.)***Зав. кафедрой теории и методики лыжного спорта:***(к.п.н., профессор)* _____ *(Баталов А.Г.)*

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики лыжного спорта

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

«Б.1.О.26.03 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Направление подготовки:
49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Лыжные гонки»** составляет 5 зачетных единиц, 180 академических часов (очная и заочная формы обучения)

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля) «Лыжные гонки»:** 1 семестр (1 поток), 2 семестр (2,3 поток) - очная форма обучения, 2 семестр – заочная форма обучения

3. **Цель освоения дисциплины (модуля) «Лыжные гонки»:**

- овладение общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию лыжного спорта 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.

Дисциплина реализуется на русском языке.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Лыжные гонки»:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма 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>	1 семестр (1 поток), 2 семестр (2,3 поток)	2
ОПК -1.1	знает: - содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);	1 семестр (1 поток), 2 семестр (2,3 поток)	2
ОПК – 1.2	умеет: - определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС.	1 семестр (1 поток), 2 семестр (2,3 поток)	2
ОПК – 1.3	имеет опыт: - планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС;	1 семестр (1 поток), 2 семестр (2,3 поток)	2

ОПК -3	<i>способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i>	<i>1 семестр (1 поток), 2 семестр (2,3 поток)</i>	<i>2</i>
ОПК – 3.1	знает: - прикладное значение базовых видов спорта; - классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта; - средства, методы и приемы обучения БВС; - организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.	<i>1 семестр (1 поток), 2 семестр (2,3 поток)</i>	<i>2</i>
ОПК – 3.2	умеет: - показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС; - правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС); - осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС; - использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.	<i>1 семестр (1 поток), 2 семестр (2,3 поток)</i>	<i>2</i>
ОПК – 3.3	имеет опыт: - технически правильного исполнения упражнений БВС; - участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС; - проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.	<i>1 семестр (1 поток), 2 семестр (2,3 поток)</i>	<i>2</i>

5. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Лыжные гонки»:

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Лыжные гонки» составляет 5 зачетных единиц, 180 академических часов

Очная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельн ая работа	Контроль	
1	Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта	1,2	2	10	4		
2	1.1. Введение в дисциплину «Лыжные гонки»	1,2	2	4	2		
3	1.2. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	1,2	-	6	2		
4	Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж	1,2	-	6	6		
5	2.1. Инвентарь лыжника	1,2	-	2	2		
6	2.2. Обувь и одежда лыжника	1,2	-	2	2		
7	2.3. Подготовка лыж	1,2	-	2	2		
8	Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах	1,2	-	10	20		
9	3.1. Классические и коньковые лыжные ходы	1,2	-	2	4		
10	3.2. Техника преодоления подъемов	1,2	-	2	4		
11	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	1,2	-	2	4		
12	3.4. Техника торможения	1,2	-	2	4		
13	3.5. Повороты в движении и на месте	1,2	-	2	4		
14	Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах	1,2	-	16	16		
15	4.1. Этапы обучения	1,2	-	2	2		
16	4.2. Методы и принципы обучения	1,2	-	2	2		
17	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	1,2	-	2	2		
18	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	1,2	-	2	2		
19	4.5. Обучение лыжным ходам	1,2	-	2	2		
20	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	1,2	-	2	2		
21	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	1,2	-	2	2		
22	4.8. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма	1,2	-	2	2		
23	Раздел 5. Использование занятий лыжами для укрепления здоровья	1,2	-	12	12		
24	5.1. Этапы многолетней подготовки	1,2	-	2	2		

25	5.2. Основы планирования тренировки	1,2	-	2	2		
26	5.3. Средства тренировки	1,2	-	2	2		
27	5.4. Методика тренировки	1,2	-	2	2		
28	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	1,2	-	2	2		
29	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	1,2	-	2	2		
30	Раздел 6. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на лыжах	1,2	-	12	18		
31	6.1. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения	1,2	-	2	3		
32	6.2. Лыжная подготовка дошкольников	1,2	-	2	3		
33	6.3. Лыжная подготовка школьников	1,2	-	2	3		
34	6.4. Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих	1,2	-	2	3		
35	6.5. Оздоровительно- спортивная деятельность лыжников старшего возраста	1,2	-	2	3		
36	6.6. Использование занятий лыжами в оздоровлении лиц с ограниченными возможностями	1,2	-	2	3		
37	Раздел 7. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах	1,2	-	12	24		
38	7.1. Подготовка лыжных трасс	1,2	-	2	4		
39	7.2. Классификация соревнований	1,2	-	2	4		
40	7.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	1,2	-	2	4		
41	7.4. Общие требования к судейству соревнований	1,2	-	2	4		
42	7.5. Жеребьевка участников и виды стартов	1,2	-	2	4		
43	7.6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах	1,2	-	2	4		
44	Зачёт						зачёт
	Итого часов:		2	78	100		

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Лыжные гонки» составляет 5 зачетных единиц, 180 академических часов

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Зарождение и развитие лыжного спорта	2	2	0,6	8		
2	1.1. Введение в дисциплину «Лыжный спорт»	2	2	0,3	4		
3	1.2. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	2	-	0,3	4		
4	Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж	2	-	0,6	12		
5	2.1. Инвентарь лыжника	2	-	0,2	4		
6	2.2. Обувь и одежда лыжника	2	-	0,2	4		
7	2.3. Подготовка лыж	2	-	0,2	4		
8	Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах	2	-	2	30		
9	3.1. Классические и коньковые лыжные ходы	2	-	0,4	6		
10	3.2. Техника преодоления подъемов	2	-	0,4	6		
11	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	2	-	0,4	6		
12	3.4. Техника торможения	2	-	0,4	6		
13	3.5. Повороты в движении и на месте	2	-	0,4	6		
14	Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах	2	-	3,2	32		
15	4.1. Этапы обучения	2	-	0,4	4		
16	4.2. Методы и принципы обучения	2	-	0,4	4		
17	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	2	-	0,4	4		
18	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	2	-	0,4	4		
19	4.5. Обучение лыжным ходам	2	-	0,4	4		
20	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	2	-	0,4	4		
21	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	2	-	0,4	4		
22	4.8. Причины возникновения и	2	-	0,4	4		

	меры предупреждения травматизма						
23	Раздел 5. Использование занятий лыжами для укрепления здоровья	2	-	1,2	24		
24	5.1. Этапы многолетней подготовки	2	-	0,2	4		
25	5.2. Основы планирования тренировки	2	-	0,2	4		
26	5.3. Средства тренировки	2	-	0,2	4		
27	5.4. Методика тренировки	2	-	0,2	4		
28	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	2	-	0,2	4		
29	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	2	-	0,2	4		
30	Раздел 6. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на лыжах	2	-	1,2	26		
31	6.1. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения	2	-	0,2	6		
32	6.2. Лыжная подготовка дошкольников	2	-	0,2	4		
33	6.3. Лыжная подготовка школьников	2	-	0,2	4		
34	6.4. Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих	2	-	0,2	4		
35	6.5. Оздоровительно- спортивная деятельность лыжников старшего возраста	2	-	0,2	4		
36	6.6. Использование занятий лыжами в оздоровлении лиц с ограниченными возможностями	2	-	0,2	4		
37	Раздел 7. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах	2	-	1,2	36		
38	7.1. Подготовка лыжных трасс	2	-	0,2	6		
39	7.2. Классификация соревнований	2	-	0,2	6		
40	7.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	2	-	0,2	6		
41	7.4. Общие требования к судейству соревнований	2	-	0,2	6		
42	7.5. Жеребьевка участников и виды стартов	2	-	0,2	6		
43	7.6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах	2	-	0,2	6		
44	Зачёт						Зачет
	Итого часов:		2	10	168		

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 «Теория и методика обучения видам спорта»
Б1.О.26.04 «ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 01 от «27» сентября 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева
Протокол № 4 от «25» сентября 2019 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:

Баюрин Александр Павлович – старший преподаватель кафедры ТиМ
тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева РГУФКСМиТ.

Рецензент:

Моисеев А.Б., к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиМ фехтования, современного
пятиборья, восточных боевых искусств

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 раздела «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)

4.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	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-1	<i>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры,</i>	1 ПОТОК	1

	<i>физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</i>	2 семес тр, 2 и 3 поток и 1 семес тр	
ОПК-1.1.	Знает: - содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);		1
ОПК-1.2.	Умеет: - определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС;		1
ОПК-1.3.	Имеет опыт: - планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС		1
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		1
ОПК - 3.1.	Знает: - прикладное значение базовых видов спорта; - классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта; - средства, методы и приемы обучения БВС; - организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.		1
ОПК – 3.2.	Умеет: - показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС; - правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС); - осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС; - использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.		1
ОПК – 3.3.	Имеет опыт: - технически правильного исполнения упражнений БВС; - участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС; - проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.		1

5. 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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	1 пото к 2 семе стр, 2 и 3 пото ки 1 семе стр	2	-	22		
1	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта		1	-	10		
2	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей		1	-	12		
	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта			38	28		
3	2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги			8	4		
4	2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди			6	4		
5	2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь			4	2		

6	2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию			2	2		
7	2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа			2	2		
8	2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге			2	2		
9	2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири			2	4		
10	2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гириями			4	2		
11	2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей			2	2		
12	2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища			4	2		
13	2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса			2	2		
	3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности			8	10		
14	3.1. Комплексы упражнений с гантелями			2	2		
15	3.2. Комплексы упражнений с гириями			2	2		
16	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах			2	2		
17	3.4. Средства прикладной силовой подготовки			2	4		
	Итого:	108	2	46	60		Зачет

заочная форма обучения

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

	1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	1	2	-	22		
1	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта	1	1	-	10		
2	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей	1	1	-	12		
	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	1		5,6	60		
3	2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги	1		1	12		
4	2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди	1		0,5	10		
5	2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь	1		0,5	4		
6	2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию	1		0,5	4		
7	2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа	1		0,5	4		
8	2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге	1		0,4	4		
9	2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири	1		0,5	6		
10	2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гири	1		0,5	4		
11	2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	1		0,4	4		
12	2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	1		0,4	4		
13	2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	1		0,4	4		
	3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ	1	-	0,4	18		

	силовой направленности						
14	3.1. Комплексы упражнений с гантелями	1	-	0,1	4		
15	3.2. Комплексы упражнений с гириями	1	-	0,1	4		
16	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	1	-	0,1	4		
17	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	1	-	0,1	6		
	Итого:	108	2	6	100		Зачет

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

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

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

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.

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

а) 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.

б)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.

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

а)www.fitsport.ru – Информационный сайт по бодибилдингу Андрея Попова

б)www.wikipedia.org – Русскоязычная Википедия

с)www.rfwf.ru – сайт Федерации тяжелой атлетики России

д)www.fpr-info.ru - информационный сайт ФПР

е)www.vfqs.ru – Всероссийская федерация гиревого спорта

ф)www.fbbr.org/ - Федерация бодибилдинга России

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:

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
- Информационно-правовой портал «Гарант». Интернет-версия <http://www.garant.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса по освоению дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта» требуется наличие следующего инвентаря и оборудования:

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

2.Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых 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. Свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды.

5. Тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп.

6. Вспомогательный инвентарь – плинты, гимнастические скамейки, лямки тренировочные, магнезия

7. Учебные плакаты, видеофильмы, презентации

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине **Тяжеловатлетические виды спорта для обучающихся Института Спорта и физического воспитания по правлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очная форма обучения**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 и 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)	Максимальн. кол-во баллов
1	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Рывок/толчок	<i>В течение курса обучения</i>	10
2	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Приседания, жим, тяга	<i>В течение курса обучения</i>	10
3	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Гиревой спорт	<i>В течение курса обучения</i>	10
4	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Бодибилдинг	<i>В течение курса обучения</i>	10
5	Подготовка плана-конспекта подготовительной части занятия по тяжелоатлетическим видам спорта	<i>В течение курса обучения</i>	12
6	Проведение подготовительной части занятия по тяжелоатлетическим видам спорта	<i>В течение курса обучения</i>	12
7	Тестирование по теме «Основы тяжелоатлетических видов спорта»	<i>В течение курса обучения</i>	6
8	Посещение учебных занятий	<i>За весь семестр</i>	10 (0,4/1)
	<i>Зачёт</i>		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Тяжелоатлетические виды спорта» для обучающихся института Спорта и физического воспитания по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочная форма обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр для заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальн. кол-во баллов
1	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Рывок/толчок	<i>В течение курса обучения</i>	14
2	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Приседания, жим, тяга	<i>В течение курса обучения</i>	14
3	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Гиревой спорт	<i>В течение курса обучения</i>	14
4	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Бодибилдинг	<i>В течение курса обучения</i>	14
5	Подготовка плана-конспекта подготовительной части занятия по тяжелоатлетическим видам спорта	<i>В течение курса обучения</i>	8
6	Тестирование по теме «Основы тяжелоатлетических видов спорта»	<i>В течение курса обучения</i>	6
7	Посещение учебных занятий	<i>За весь семестр</i>	10 (2,5/1)
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Написание реферата по теме «Название»*	15
2	Презентация к реферату по теме «Название»*	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.
- 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»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

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

2.Семестр освоения дисциплины (модуля): 1 семестр для 2 и 3 потоков очной формы обучения, 2 семестр для 1 потока очной формы обучения, 1 семестр по заочной форме обучения.

3. 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.

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

- Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1);

- 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)

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 аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	1 поток 2 семес тр, 2 и 3 поток и 1 семес тр	2	-	22		
1	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта		1	-	10		
2	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей		1	-	12		
	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта			38	28		
3	2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги			8	4		
4	2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди			6	4		
5	2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь			4	2		
6	2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию			2	2		
7	2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа			2	2		
8	2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге			2	2		
9	2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири			2	4		
10	2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гирями			4	2		

11	2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей			2	2		
12	2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища			4	2		
13	2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса			2	2		
	3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности			8	10		
14	3.1. Комплексы упражнений с гантелями			2	2		
15	3.2. Комплексы упражнений с гирями			2	2		
16	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах			2	2		
17	3.4. Средства прикладной силовой подготовки			2	4		
	Итого:	108	2	46	60		Зачет

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	1	2	-	22		
1	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта	1	1	-	10		
2	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и	1	1	-	12		

	методы развития силовых способностей						
	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	1		5,6	60		
3	2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги	1		1	12		
4	2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди	1		0,5	10		
5	2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь	1		0,5	4		
6	2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию	1		0,5	4		
7	2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа	1		0,5	4		
8	2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге	1		0,4	4		
9	2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири	1		0,5	6		
10	2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гирями	1		0,5	4		
11	2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	1		0,4	4		
12	2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	1		0,4	4		
13	2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	1		0,4	4		
	3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности	1	-	0,4	18		
14	3.1. Комплексы упражнений с гантелями	1	-	0,1	4		
15	3.2. Комплексы упражнений с гирями	1	-	0,1	4		
16	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	1	-	0,1	4		
17	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	1	-	0,1	6		
	Итого:	108	2	6	100		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 теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.26.05 «Гимнастика»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*,

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1
от «27 сентября» 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики гимнастики
(наименование)
Протокол № 1 от «11» сентября 2019 г.

Составитель: Кувшинникова Светлана Анушевановна, к.п.н., доцент, кафедры
ТиМ гимнастики;

Рецензент:

1.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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-1	Способность планировать содержание занятий гимнастикой с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологическим и психологическим особенностей занимающихся различного пола и возраста.	1,2	1
ОПК - 1.1.	Знает: - содержание и правила оформления документов планирования в гимнастике	1,2	1
ОПК – 1.2.	Умеет: - определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов гимнастики	1,2	1
ОПК - 1.3.	Имеет опыт: - планирование занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств гимнастики	2	1

ОПК-3	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия по гимнастике с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовки	1,2	1
ОПК-3.1.	Знает: - прикладное значение гимнастики; - классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) гимнастики; - средства, методы и приемы обучения в гимнастике; - организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов гимнастики	1,2	1
ОПК-3.2.	Умеет; - показывать наглядно и правильно выполнять упражнения гимнастики; - правильно подбирать средства и методы гимнастики для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС); - осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами гимнастики; - использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по гимнастике.	1,2	1
ОПК – 3.3.	Имеет опыт: - технически правильного исполнения упражнений гимнастики; - участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по гимнастике; - проведение занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств гимнастики.	2	1

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «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

№	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. Гимнастика в системе физического воспитания населения	I сем.	6	-	14		
	Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения	1 сем.:	2	-	6		
	Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.	1 сем.:	2	-	4		
	Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1 сем.:	2	-	4		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики	1 сем.	-	10	12		
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.	1 сем.:	-	4	4		
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики	1 сем.:	-	2	4		
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения	1 сем.:	-	4	4		
3	Раздел 3. Общие основы обучения гимнастическим упражнениям	1 сем.:		6	14		
	Тема 3.1. Цели и задачи обучения в гимнастике	1 сем.:		4	7		

	Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям	1 сем.:		2	7		
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий оздоровительной и прикладной гимнастикой	2 сем.:	-	12	14		
	Тема 4.1. Характеристика структуры занятий гимнастикой для детей и подростков	2 сем.:	-	4	4		
	Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения гимнастики в различных видах спорта	2 сем.:	-	4	4		
	Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики в различных видах спорта	2 сем.:	-	4	6		
5	Раздел 5. Воспитание двигательных-координационных способностей	2 сем.:	-	10	10		Тема 4.1
	Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательных-координационных способностей.	2 сем.:	-	4	5		
	Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	2 сем.:	-	6	5		
6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	2 сем.:	-	16	8		
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.	2 сем.:	-	2	3		
	Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.	2 сем.:	-	4	1		
	Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего	2 сем.:		4	2		

	пояса и ног.						
	Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2 сем.:		6	2		
7	Раздел 7. Воспитание гибкости.	2 сем.:		6	12		
	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 сем.:		4	6		
	Тема 7.2. Методы развития гибкости.	2 сем.:		2	6		
8	Раздел 8. Воспитание общей выносливости.	2 сем.:		6	6		
	Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.	2 сем.:		2	3		
	Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	2 сем.:		4	3		
9	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.	2 сем.:		8	10		
	Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.	2 сем.:		2	2		
	Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.	2 сем.:		2	2		
	Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.	2 сем.:		2	2		

	Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.	2 сем.:		2	4		
							Дифференцированный зачет
Итого часов: 180			6	74	100		

Заочная форма обучения. Краткое содержание дисциплины

№	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. Гимнастика в системе физического воспитания Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания. Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей. Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1	2	-	12		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.	I		2	14		
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.						

	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.						
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.						
3	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям. Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике. Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.	I		2	12		
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе. Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики. Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах. Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов.	I		1	14		
5	Раздел 5. Воспитание двигательного-координационных способностей. Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательного-координационных способностей. Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	1		1	15		
6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	I		1	24		

	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения. Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса. Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног. Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.			2	9		
7	Раздел 7. Воспитание гибкости. Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата. Тема 7.2. Методы развития гибкости.	I		1	24		
8	Раздел 8. Воспитание общей выносливости. Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности. Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	I		1	20		
9	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса. Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве. Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы. Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на	I		1	24		

	работоспособность и общую жизнедеятельность человека. Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.						
Итого часов: 180		2	12	168		Дифференцированный зачет	

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.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).

Тема 4.3Вопросы 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. Поздеева Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 100 с.: ил.

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425>

2. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720.65 «Физ.культура и спорт», 032102 – «Физ.культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адапт. физ. культура): рек. УМО по образованию в обл.физ.культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физ.культура, 2010. – 128с.: ил.

3. Попов, Ю.А. Прыжки на акробатической дорожке и батуте: учеб. пособие / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2015. - 131 с.

4. Решетин А. А. Техника упражнений с фазой полета в спортивной акробатике [Электронный ресурс]: [учеб. пособие] / Самар. гос. аэрокосм. ун-т им. акад. С. П. Королева (нац. исслед. ун-т), А. А. Решетин.— Самара : Изд-во

СГАУ, 2012 .— 45 с.: ил. — Электрон. текстовые дан. (1 файл: 556 Кбайт).— ISBN 978-5-7883-0866-1 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/230172>

б) Дополнительная литература:

1. 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>

2. Попов Ю.А. Обучение базовым акробатическим прыжкам: метод. рекомендации / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2010. - 37 с.

3. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начал. обучение: метод. рекомендации / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2010. - 35 с.

4. Алаева Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения: / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Издательство СиБГУФК, 2017. – 72 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>

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

- а. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
- б. <http://www.sportgymrus.ru> – сайт Федерации спортивной гимнастики России.
- с. <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
- д. <http://www.rosmintrud.ru/> – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
- е. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
- ф. <http://turcentrf.ru/> – сайт Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей
- г. www.fig-gymnastics.com – сайт международной федерации гимнастики

- h. www.sportedu.ru – официальный сайт Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)
i. www.fitimage.ru – сайт МОО фитнес аэробики Татьяны Лисицкой
j. www.europegym.ru – сайт Европейского гимнастического центра
k. www.alfiakhabirova.ru/ozdorouitelnaya-gymnastika – сайт
Оздоровительная гимнастика

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
- 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 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. Стандартные гимнастические снаряды - гимнастический ковер, перекладина (низкая, средняя, высокая), брусья (параллельные и разновысокие), гимнастическое бревно (низкое, высокое), гимнастический козел.
5. Комплект гимнастических поролоновых матов для безопасного приземления в упражнениях на снарядах и акробатике.
6. Гимнастические снаряды массового типа – гимнастическая стенка (не менее 10 пролетов), гимнастические скамейки – не менее 4 шт.
7. Комплект мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи (средние, малые) - не менее 20 шт.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Гимнастика для обучающихся института** ИСиФВ
1 курса, направления **49.03.01 подготовки/ специальности** Физическая
культура направленности **(профилю)** Спортивная
подготовка Очная/заочная
формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ гимнастики _____.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестры очная форма обучения, 1 семестр – заочная форма обучения

Форма аттестации: **дифференцированный зачет.**

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	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	В течение периода обучения	10
	Дифференцированный зачет		20
	ИТОГО		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
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.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гимнастики

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

Б1.О.26.05 «Гимнастика»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*,
Форма обучения: *очная, заочная*
Год набора 2019 г.

Москва - 2018

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

2.Семестры освоения дисциплины (модуля):

1семестр (очная) 2 - з.е.;

2семестр (очная) 3 - з.е.

3.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.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) 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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения

1	2	3	4
ОПК-1	Способность планировать содержание занятий гимнастикой с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологическим и психологическим особенностям занимающихся различного пола и возраста.	1,2	1
ОПК - 1.1.	Знает: - содержание и правила оформления документов планирования в гимнастике	1,2	1
ОПК – 1.2.	Умеет: - определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов гимнастики	1,2	1
ОПК 1- 3.	Имеет опыт: - планирование занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств гимнастики	2	1
ОПК-3	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия по гимнастике с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовки	1,2	1
ОПК-3.1.	Знает: - прикладное значение гимнастики; - классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) гимнастики; - средства, методы и приемы обучения в гимнастике; - организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов гимнастики	1,2	1
ОПК- 3.2.	Умеет; - показывать наглядно и правильно выполнять упражнения гимнастики; - правильно подбирать средства и методы гимнастики для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС); - осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами гимнастики; - использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по гимнастике.	1,2	1
ОПК – 3.3.	Имеет опыт: - технически правильного исполнения упражнений гимнастики; - участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по гимнастике; - проведение занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств гимнастики.	2	1

5. Краткое содержание дисциплины (модуля): очная форма обучения. Контроль – дифференцированный зачет.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания населения	I сем.	6	-	14		
	Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения	1 сем.:	2	-	6		
	Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.	1 сем.:	2	-	4		
	Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1 сем.:	2	-	4		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики	1 сем.	-		12		
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.	1 сем.:	-	4	4		
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики	1 сем.:	-	2	4		
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения	1 сем.:	-	4	4		
3	Раздел 3. Общие основы обучения гимнастическим упражнениям	1 сем.:			14		
	Тема 3.1. Цели и задачи обучения в гимнастике	1 сем.:		4	7		
	Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим	1 сем.:		2	7		

	упражнениям						
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий оздоровительной и прикладной гимнастикой	2 сем.:	-		14		
	Тема 4.1. Характеристика структуры занятий гимнастикой для детей и подростков	2 сем.:	-	4	4		
	Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения гимнастики в различных видах спорта	2 сем.:	-	4	4		
	Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики в различных видах спорта	2 сем.:	-	4	6		
5	Раздел 5. Воспитание двигательного-координационных способностей	2 сем.:	-		10		Тема 4.4
	Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательного-координационных способностей.	2 сем.:	-	4	5		
	Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	2 сем.:	-	6	5		
6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	2 сем.:	-		8		
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.	2 сем.:	-	2	3		
	Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.	2 сем.:	-	4	1		
	Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.	2 сем.:		4	2		
	Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2 сем.:		6	2		
7	Раздел 7. Воспитание	2 сем.:			12		

	гибкости.						
	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 сем.:		4	6		
	Тема 7.2. Методы развития гибкости.	2 сем.:		2	6		
8	Раздел 8. Воспитание общей выносливости.	2 сем.:			6		
	Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.	2 сем.:		2	3		
	Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	2 сем.:		4	3		
9	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.	2 сем.:			10		
	Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.	2 сем.:		2	2		
	Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.	2 сем.:		2	2		
	Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.	2 сем.:		2	2		
	Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.	2 сем.:		2	4		
							Дифференцированный зачет
Итого часов: 180			6	74	100		

Заочная форма обучения

Краткое содержание дисциплины (модуля): заочная форма обучения.

Контроль – дифференцированный зачет.

№	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. Гимнастика в системе физического воспитания Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания. Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей. Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1	2	-	12		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.	I		2	14		
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.						
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.						
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.						
3	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям. Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике. Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим	I		2	12		

	упражнениям.						
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе. Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики. Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах. Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов.	I		1	14		
5	Раздел 5. Воспитание двигательного-координационных способностей. Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательного-координационных способностей. Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	1		1	15		
6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	I		1	24		
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения. Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса. Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног. Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.			2	9		
7	Раздел 7. Воспитание гибкости. Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-	I		1	24		

	двигательного аппарата. Тема 7.2. Методы развития гибкости.						
8	Раздел 8. Воспитание общей выносливости. Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности. Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	I		1	20		
9	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса. Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве. Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы. Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека. Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.	I		1	24		
Итого часов: 180			2	12	168		Дифференцированный зачет

Составители:

Кувшинникова Светлана Анушевановна, к.п.н., доцент

Рецензент:

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 (МОДУЛЯ)

«Б1.О.26.06 – Футбол»

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 - «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*
Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол №17 от «25» августа 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики футбола
Протокол № 2 от «27» сентября 2019 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: 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. Семестр освоения дисциплины (модуля): I, II семестры

2. Цель освоения дисциплины (модуля) «Футбол»:

Целями освоения дисциплины (модуля) «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.

3. Место дисциплины (модуля) «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.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Футбол», 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	Заочная форма
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 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)	1
ОПК-1.1	<i>Знать:</i> - содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)	1
ОПК-1.2	<i>Уметь:</i> - определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС.	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)	1
ОПК-1.3	<i>Имеет опыт:</i> – планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС;	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)	1
ОПК-3	<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>	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)	1
ОПК-3.1	<i>Знать:</i> - прикладное значение базовых видов спорта; - классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта; - средства, методы и приемы обучения БВС; - организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)	1
ОПК-3.2	<i>Уметь:</i> - показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС; - правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС); - осуществлять судейство физкультурно-	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)	1

	спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС; - использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.		
<i>ОПК-3.3</i>	Иметь опыт: - технически правильного исполнения упражнений БВС; - участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС; - проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.	<i>1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)</i>	<i>1</i>

5. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Футбол»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **3 зачетных единиц, 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	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История возникновения и развития игры в футбол	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)	2			Подготовка и защита реферата	
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)	1				
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)	1				
2	Организация	1 (2 и 3)		10	30	Написание	

	проведения соревнований	потоки), 2 (1 поток)				тестовых заданий	
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)		2	16		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)		8	14		
3	Техника игры в футбол	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)		36	30	Сдача практических нормативов	
3.1	Техника игры	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)		8	8		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)		14	12		
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)		14	10		
Итого часов: 108			2	46	60		Зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История возникновения и развития игры в футбол			4	36	Подготовка и защита реферата	
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	1		2	18		
1.2	История возникновения и развития Отечественного	1		2	18		

	футбола. Основные вехи развития						
2	Организация проведения соревнований	1		4	36	Написание тестовых заданий	
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании	1		2	18		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	1		2	18		
3	Техника игры в футбол	1			28	Сдача практических нормативов	
3.1	Техника игры	1			8		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	1			12		
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	1			8		
Итого часов: 108				8	100		Зачет

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

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

(Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) «Футбол»

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «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 (модуля) «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 (модулю) «Теория и методика обучения футболу», 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 (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
3. Канал «Футбольная наука» - www.youtube.ru
4. <http://www.sportedu.ru/>
5. Информационно-правовой портал «Гарант». Интернет-версия www.garant.ru
6. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
7. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
8. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «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
- манишки
- фишки
- конусы
- стойки
- обручи

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Футбол» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 – «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной/заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «ТиМ футбола»

Сроки изучения дисциплины (модуля) «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
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра «Теории и методики футбола»

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

«Б1.О.26.06 – Футбол»

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 - «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*
Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

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

2. Семестр освоения дисциплины (модуля) «Футбол»: 1 семестр для 2 и 3 потоков, 2 семестр для 1 потока

3. Целью освоения дисциплины (модуля) «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 (модулю) «Футбол», 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	Заочная форма
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	<i>1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)</i>	<i>1</i>
ОПК-1.1	<i>Знать:</i> - содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);	<i>1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)</i>	<i>1</i>

<i>ОПК-1.2</i>	<i>Уметь:</i> - определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС.	<i>1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)</i>	<i>1</i>
<i>ОПК-1.3</i>	<i>Имеет опыт:</i> – планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС;	<i>1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)</i>	<i>1</i>
<i>ОПК-3</i>	<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 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)</i>	<i>1</i>
<i>ОПК-3.1</i>	<i>Знать:</i> - прикладное значение базовых видов спорта; - классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта; - средства, методы и приемы обучения БВС; - организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.	<i>1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)</i>	<i>1</i>
<i>ОПК-3.2</i>	<i>Уметь:</i> - показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС; - правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС); - осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС; - использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.	<i>1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)</i>	<i>1</i>
<i>ОПК-3.3</i>	<i>Иметь опыт:</i> - технически правильного исполнения упражнений БВС; - участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС; - проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.	<i>1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)</i>	<i>1</i>

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	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История возникновения и развития игры в футбол	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)	2			Подготовка и защита реферата	
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)	1				
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)	1				
2	Организация проведения соревнований	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)		10	30	Написание тестовых заданий	
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)		2	16		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)		8	14		
3	Техника игры в футбол	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)		36	30	Сдача практических нормативов	
3.1	Техника игры	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)		8	8		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)		14	12		
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	1 (2 и 3 потоки), 2 (1 поток)		14	10		
Итого часов: 108			2	46	60		Зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История возникновения и развития игры в футбол			4	36	Подготовка и защита реферата	
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	1		2	18		
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	1		2	18		
2	Организация проведения соревнований	1		4	36	Написание тестовых заданий	
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании	1		2	18		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	1		2	18		
3	Техника игры в футбол	1			28	Сдача практических нормативов	
3.1	Техника игры	1			8		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	1			12		
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	1			8		
Итого часов: 108				8	100		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 теории и методики гандбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.26.07 ГАНДБОЛ

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора **2019** г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 01 от «27» сентября 2018 г

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ гандбола
Протокол № 1 от «25» августа 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ гандбола
Протокол № ___ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ гандбола
Протокол № ___ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ гандбола
Протокол № ___ от «__» _____ 20__ г.

Составитель:

Жийяр Марина Владимировна – д.п.н., доцент, зав. кафедрой ТиМ гандбола
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Обивалина Мария Сергеевна – ст. преподаватель кафедры ТиМ гандбола
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Рецензент: Булыкина Лариса Владимировна, к.п.н., доцент, зав. кафедрой ТиМ
волейбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Б1.О.26.07 модуль «ГАНДБОЛ» - подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по гандболу.

Дисциплина Б1.О.26.07 «ГАНДБОЛ» реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины (модуля) Б1.О.26.07 «ГАНДБОЛ» 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 «Физическая культура».

Дисциплина Б1.О.26.07 «ГАНДБОЛ», 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 гандбола как средства для упрочения и сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности; методике проведения занятий по гандболу с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; составлении конспекта занятий по гандболу. В процессе обучения студент приобретает навыки проведения занятий по гандболу (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	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	3 (1-3 потоки) 4 (2 поток)		6
ОПК-1.1.	Знает: - содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);	3 (1-3 потоки) 4 (2 поток)		6
ОПК-1.2.	Умеет: - определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС;			
ОПК-1.3.	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	3 (1;3 потоки) 4 (2 поток)		6
ОПК - 3.1	Знает: - прикладное значение базовых видов спорта; - классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта; - средства, методы и приемы обучения БВС;	3 (1;3		

	- организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.	4 (2 поток)		6
ОПК – 3.2	Умеет: - показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС; - правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС); - осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС; - использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.			
ОПК – 3.3	Знает: - технически правильного исполнения упражнений БВС; - участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС; - проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.			

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины Б1.О.26.07 «ГАНДБОЛ» 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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий гандболом.	3 (1;3 потоки)	1		2		

	Соревновательная деятельность в гандболе	4 (2 поток)					
2	Техника игры	3 (1;3 потоки) 4 (2 поток)		12	12		
2.1	Основные понятия и классификация техники игры в гандбол			2	2		
2.2	Техника ведения мяча			2	2		
2.3	Техника передачи мяча			2	2		
2.4	Техника бросков мяча			2	2		
2.5	Техника перемещений			2	2		
2.6	Техника защиты			2	2		
3	Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе	3 (1;3 потоки) 4 (2 поток)		20	32		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении			10	16		
3.2	Методика обучения приемам и технике игры в защите			10	16		
4	Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу	3 (1;3 потоки) 4 (2 поток)	1	10	12		
4.1	Основные положения Правил соревнований по гандболу			2	2		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по гандболу			2	4		
4.3	Методика судейства соревнований по гандболу			2	4		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гандболу			4	2		
5	Гандбол - в государственной системе физического воспитания	3 (1;3 потоки) 4 (2 поток)			2		
6	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)	3 (1;3 потоки) 4 (2 поток)		4			
Итого часов: 108 часов			2	46	60		зачет

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) Б1.О.26.07 «ГАНДБОЛ» составляет **3 зачетных единицы, 108 академических часа**, из которых **2 часа** занятий лекционного типа **6 часов** занятий семинарского типа и **100 часа** самостоятельной подготовки.

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий по гандболу. Соревновательная деятельность в гандболе	6	1		2		
2	Техника игры	6		2	36		
2.1	Основные понятия и классификация техники игры в гандболе	6			6		
2.2	Техника ведения мяча	6			6		
2.3	Техника передачи мяча	6			6		
2.4	Техника бросков мяча	6			6		
2.5	Техника перемещений	6			6		
2.6	Техника защиты	6			6		
3	Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе	6		2	40		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении	6		1	20		
3.2	Методика обучения приемам и технике игры в защите	6		1	20		
4	Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу	6	1	1	18		
4.1	Основные положения Правил соревнований по гандболу	6			6		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по гандболу	6			6		
4.3	Методика судейства соревнований по гандболу	6			6		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гандболу	6		1			
5	Гандбол в государственной системе физического воспитания	6			4		
6	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)	6		1			
Итого часов: 108 часов			2	6	100		зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) Б1.О.26.07 «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) Б1.О.26.07 «ГАНДБОЛ»

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) Б1.О.26.07 «ГАНДБОЛ».

**Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
(зачета) студентов**

1. Гандбол как эффективное средство оздоровления населения.
2. Гандбол в общеобразовательной школе.
3. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
4. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
5. Требования соревновательной деятельности к личностным и психическим качествам гандболиста.
6. Основные физиологические показатели нагрузки гандболиста в соревнованиях.
7. Классификации техники игры в нападении.
8. Классификация техники игры в защите.
9. Техника перемещений в защите и нападении.
10. Техника противодействия владению мячом.
11. Техника владения мячом.
12. Техника игры вратаря в гандболе.
13. Методика обучения технике ловли мяча.
14. Методика обучения технике ведения мяча.
15. Методика обучения технике передач мяча.
16. Методика обучения технике броска мяча по воротам.
17. Методика обучения технике блокирования мяча.
18. Специфика подготовки мест занятий на различных этапах подготовки гандболистов.

19. Требования к обеспечению безопасности занимающихся во время проведения занятий по гандболу.

20. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.

21. Формы организации и проведения занятий по гандболу.

22. Основные положения правил соревнований по гандболу.

23. Классификация соревнований по гандболу.

24. Основные документы планирования и проведения соревнований по гандболу.

25. Требования к подготовке протоколов соревнований по гандболу

26. Возрастные категории участников соревнований по гандболу.

27. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по гандболу.

28. Основные способы и системы проведения соревнований по гандболу.

29. Организация и судейство соревнований по гандболу.

Вопросы по правилам игры:

21. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.

22. Игровое поле. Размеры, линии, зоны и места на площадке.

23. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.

24. Игровая форма и экипировка гандболистов.

25. Игровое время для гандболистов разных возрастных групп.

26. Правила замены игроков во время игры.

27. Основные нарушения в игре, приводящие к отбору мяча у команды.

28. Игра с мячом: ошибки при игре с мячом.

29. Ведение мяча – нарушения при выполнении приема.

30. Владение мячом - нарушения при выполнении приема.

31. Блокирование нападающего игрока – ошибки и нарушения.

32. Замены игроков и тайм-ауты.

33. Интервалы отдыха между таймами и порядок смены площадки.

34. Правила замены вратаря на полевого игрока.
35. Неспортивное поведение участников на площадке и санкции (шкала санкций).
36. Судьи (судейская бригада и судьи).
37. Жесты судей.
38. Методика ведения протокола игры.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) Б1.О.26.07 «ГАНДБОЛ».

Список основной и дополнительной литературы:

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»:

- <http://www.rushandball.ru> официальный сайт ФГР
- <http://www.sportbox.ru> – официальный сайт спортивных телеканалов ВГТРК.
- <http://www.ntvplus.ru> – официальный сайт телекомпании НТВ ПЛЮС
- <http://www.eurosport.r> – официальный сайт русскоязычного отделения телеканала «Евроспорт»
- <http://www.ihf.info> – официальный международной федерации гандбола
- <http://www.ehf.org> - официальный сайт ЕГФ

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) "Б1.О.26.07 ГАНДБОЛ", 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
- 2.Национальный цифровой ресурс "Рукопт" ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
4. Информационно-правовое обеспечение – Гарант www.garant.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) "Б1.О.26.07 ГАНДБОЛ".

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. 17 МБК, включающий специализированное оборудование: персональный компьютер, экран, мультимедийный проектор, видеоплеер стандарта VHS, телевизор-видеомонитор, DVD-плеер, фотоаппарат (кинокамера), видеозаписи.

2. Учебные аудитории: аудитория № 63 (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
гандбол	Спортивный зал – Модуль «В» СК
	Мячи: гандбольные, набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный)
	Макеты гандбольной 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.26.07 «ГАНДБОЛ»**

для обучающихся **Института спорта и физического воспитания**

1 курса, 1-6 группы (1 поток), 7-12 группы (2 поток), 13-17 группы (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 гандбола**

Сроки изучения дисциплины (модуля): **3 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)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение учебных занятий	Весь период	18
2	Сдача контрольных нормативов и практических заданий	14-17 неделя	15
3	Правила соревнований по гандболу	16 неделя	15
4	Разработка положения о соревнованиях по гандболу	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
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е 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 гандбола»	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 (модулю) **Б1.О.26.07 «ГАНДБОЛ»**

для обучающихся **Института спорта и физического воспитания**

1 курса, группы 1-9

направления подготовки/ специальности **49.03.01 «Физическая культура»**

направленности (профилю) **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **ТиМ гандбола**

Сроки изучения дисциплины (модуля): **6 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)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение учебных занятий		18
2	Сдача контрольных нормативов и практических заданий		15
3	Правила соревнований по гандболу		15
4	Составление положения о соревнованиях по гандболу		7
5	Судейство учебной игры		10
6	Составление план - конспекта занятия		10
7	Проведение учебного занятия		10
	Зачёт		15
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е 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 гандбола»	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.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики гандбола

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

"Б1.О.26.07 ГАНДБОЛ"

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора **2019** г.

Москва – 2018 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) "Б1.О.26.07 ГАНДБОЛ"

составляет 3 зачетных единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): *1,3 потоки 3 семестр; 2 поток – 4 семестр на очной форме обучения, 4 семестр – заочная форма обучения.*

3. Цель освоения дисциплины (модуля) "Б1.О.26.07 ГАНДБОЛ" является:

подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по гандболу.

Дисциплина (модуль) "Б1.О.26.07 ГАНДБОЛ" реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) "Б1.О.26.07 ГАНДБОЛ":

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	<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 (1;3 потоки) 4 (2 поток)		4
ОПК-1.1.	Знает: - содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);	3 (1;3 потоки) 4		4

ОПК– 1.2.	Умеет: - определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС;	(2 поток)		
ОПК– 1.3.	Имеет опыт: - планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС;			
ОПК-3	<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>	3 (1;3 поток) 4 (2 поток)		4
ОПК - 3.1	Знает: - прикладное значение базовых видов спорта; - классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта; - средства, методы и приемы обучения БВС; - организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.	3 (1;3 поток) 4 (2 поток)		4
ОПК – 3.2	Умеет: - показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС; - правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС); - осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС; - использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.			
ОПК – 3.3	Имеет опыт: - технически правильного исполнения упражнений БВС; - участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС; - проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.			

5. Краткое содержание дисциплины (модуля) "Б1.О.26.07 ГАНДБОЛ":

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	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий гандболом. Соревновательная деятельность в гандболе	3 (1;3 потоки) 4 (2 поток)	1		2		
2	Техника игры	3 (1;3 потоки) 4 (2 поток)		12	12		
2.1	Основные понятия и классификация техники игры в гандбол			2	2		
2.2	Техника ведения мяча			2	2		
2.3	Техника передачи мяча			2	2		
2.4	Техника бросков мяча			2	2		
2.5	Техника перемещений			2	2		
2.6	Техника защиты			2	2		
3	Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе	3 (1;3 потоки) 4 (2 поток)		20	32		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении			10	16		
3.2	Методика обучения приемам и технике игры в защите			10	16		
4	Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу	3 (1;3 потоки) 4 (2 поток)	1	10	12		
4.1	Основные положения Правил соревнований по гандболу			2	2		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по гандболу			2	4		
4.3	Методика судейства соревнований по гандболу			2	4		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гандболу			4	2		
5	Гандбол в государственной системе физического воспитания	3 (1;3 потоки) 4 (2 поток)			2		
6	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)	3 (1;3 потоки) 4 (2 поток)		4			
Итого часов: 108 часов			2	46	60		зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий гандболом. Соревновательная деятельность в гандболе	6	1		2		
2	Техника игры	6		2	36		
2.1	Основные понятия и классификация техники игры в гандбол				6		
2.2	Техника ведения мяча				6		
2.3	Техника передачи мяча				6		
2.4	Техника бросков мяча				6		
2.5	Техника перемещений				6		
2.6	Техника игры в защите				6		
3	Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе	6		2	40		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении			1	20		
3.2	Методика обучения приемам и технике игры в защите			1	20		
4	Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу	6	1	1	18		
4.1	Основные положения Правил соревнований по гандболу				6		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по гандболу				6		
4.3	Методика судейства соревнований по гандболу				6		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гандболу			1			
5	Гандбол в государственной системе физического воспитания	6			4		
6	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)	6		1			
Итого часов: 108 часов			2	6	100		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 теории и методики спортивного и синхронного плавания,
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.26.08 ПЛАВАНИЕ»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 01 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики,
прыжков в воду и водного поло
Протокол № __ от «__» _____ 201_ г.

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

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ 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

Рецензент:

Баталов А.Г., к.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и методики лыжного спорта

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

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 (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная 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:	4 (1,3 потоки), 3 (2 поток)	4
ОПК.1.1	Знает: - содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта	4 (1,3 потоки), 3 (2 поток)	4
ОПК.1.2	Умеет: определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС	4 (1,3 потоки), 3 (2 поток)	4
ОПК-1.3	Имеет опыт: - планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.	4 (1,3 потоки), 3 (2 поток)	4
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	4 (1,3 потоки), 3 (2 поток)	4
ОПК - 3.1	Знает: - прикладное значение базовых видов спорта; - классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта; - средства, методы и приемы обучения БВС; - организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.	4 (1,3 потоки), 3 (2 поток)	4
ОПК – 3.2	Умеет: показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС; - правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС); - осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС; - использовать существующие методики проведения	4 (1,3 потоки), 3 (2 поток)	4

	занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.		
ОПК – 3.3	Имеет опыт: технически правильного исполнения упражнений БВС; - участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС; - проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.	4 (1,3 потоки), 3 (2 поток)	4

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	3 (2 поток), 4 (1 и 3 потоки)		1			
2	Техника спортивных способов плавания	3 (2 поток), 4 (1 и 3 потоки)	2	29	30		
2.1	Кроль на груди			8			
2.2	Кроль на спине			5			
2.3	Брасс			8			
2.4	Баттерфляй (дельфин)			4			
2.5	Простые повороты			2			
2.6	Стартовый прыжок			2			
3	Методика обучения технике спортивных способов плавания	3 (2 поток), 4 (1 и 3 потоки)	2	14	20		
3.1	Начальное обучение плаванию			6			
3.2	Обучение спортивным способам плавания			8			
4	Прикладное плавание.	3 (2	2	21	26		

		поток), 4 (1 и 3 потoki)					
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			12			
4.2	Транспортировка тонувшего			4			
4.3	Нырание в длину.			3			
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			2			
5	Начальная тренировка.	3 (2 поток), 4 (1 и 3 потoki)		7	20		
5.1	Дистанционный метод.			2			
5.2	Интервальный метод.			2			
5.3	Переменный метод.			2			
5.4	Соревновательный метод.			1			
6	Плавание в государственной системе физического воспитания	3 (2 поток), 4 (1 и 3 потoki)		1	4		
7	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)			1			
Итого часов:			6	74	100		Зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	4			2		
2	Техника спортивных способов плавания	4	1	6	60		
2.1	Кроль на груди			2			
2.2	Кроль на спине			1			
2.3	Брасс			3			
2.4	Баттерфляй (дельфин)						

2.5	Простые повороты						
2.6	Стартовый прыжок						
3	Методика обучения технике спортивных способов плавания	4			40		
3.1	Начальное обучение плаванию						
3.2	Обучение спортивным способам плавания						
4	Прикладное плавание.	4	1	4	30		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			2			
4.2	Транспортировка тонувшего			1			
4.3	Нырание в длину.						
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			1			
5	Начальная тренировка.	4			30		
5.1	Дистанционный метод.						
5.2	Интервальный метод.						
5.3	Переменный метод.						
5.4	Соревновательный метод.						
6	Плавание в государственной системе физического воспитания	4			6		
7	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)						
Итого часов:			2	10	168		Зачет

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «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, акваэробики, 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.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 «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 «Рукопонт» ЭБС 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.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1. О.26.08 ПЛАВАНИЕ» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса (1-17 группы), направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», очной и заочной 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 (очная форма обучения), 4 семестр (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: зачет

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	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 (10х50м интервальное плавание)	5
16	Выполнение контрольного норматива (100м в/с максимально)	5

17	Посещение занятий	10
	Зачёт	10
	ИТОГО	100 баллов

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,
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло**

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1. О.26.08 ПЛАВАНИЕ»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины «Плавание»** составляет 5 зачетных единиц, 180 академических часов.
2. **Семестр освоения дисциплины «Плавание»:** 3-4 семестры (очная форма обучения), 4 семестр (заочная форма обучения).
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 (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма 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>	4 (1,3 потоки), 3 (2 поток)	4
ОПК.1.1	<i>Знает:</i> - содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта	4 (1,3 потоки), 3 (2 поток)	4
ОПК.1.2	<i>Умеет:</i> определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС	4 (1,3 потоки), 3 (2 поток)	4
ОПК-1.3	<i>Имеет опыт:</i> - планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.	4 (1,3 потоки), 3 (2 поток)	4

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	4 (1,3 потоки), 3 (2 поток)	4
ОПК - 3.1	Знает: - прикладное значение базовых видов спорта; - классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта; - средства, методы и приемы обучения БВС; - организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.	4 (1,3 потоки), 3 (2 поток)	4
ОПК – 3.2	Умеет: - показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС; - правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС); - осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС; - использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.	4 (1,3 потоки), 3 (2 поток)	4
ОПК – 3.3	Имеет опыт: - технически правильного исполнения упражнений БВС; - участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС; - проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.	4 (1,3 потоки), 3 (2 поток)	4

5. Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника	3,4		1			

	безопасности при организации и проведении занятий в бассейне						
2	Техника спортивных способов плавания	3,4	2	29	30		
2.1	Кроль на груди			8			
2.2	Кроль на спине			5			
2.3	Брасс			8			
2.4	Баттерфляй (дельфин)			4			
2.5	Простые повороты			2			
2.6	Стартовый прыжок			2			
3	Методика обучения технике спортивных способов плавания	3,4	2	14	20		
3.1	Начальное обучение плаванию			6			
3.2	Обучение спортивным способам плавания			8			
4	Прикладное плавание.	3,4	2	21	26		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			12			
4.2	Транспортировка тонувшего			4			
4.3	Ныряние в длину.			3			
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			2			
5	Начальная тренировка.	3,4		7	20		
5.1	Дистанционный метод.			2			
5.2	Интервальный метод.			2			
5.3	Переменный метод.			2			
5.4	Соревновательный метод.			1			
6	Плавание в государственной системе физического воспитания	3,4			4		
7	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)			1			
Итого часов:			6	74	100		Зачет

Заочная форма обучения

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

1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	4			2		
2	Техника спортивных способов плавания	4	1	6	60		
2.1	Кроль на груди			2			
2.2	Кроль на спине			1			
2.3	Брасс			3			
2.4	Баттерфляй (дельфин)						
2.5	Простые повороты						
2.6	Стартовый прыжок						
3	Методика обучения технике спортивных способов плавания	4			40		
3.1	Начальное обучение плаванию						
3.2	Обучение спортивным способам плавания						
4	Прикладное плавание.	4	1	4	30		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			2			
4.2	Транспортировка тонувшего			1			
4.3	Нырание в длину.						
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			1			
5	Начальная тренировка.	4			30		
5.1	Дистанционный метод.						
5.2	Интервальный метод.						
5.3	Переменный метод.						
5.4	Соревновательный метод.						
6	Плавание в государственной системе физического воспитания	4			6		
7	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)						
Итого часов:			2	10	168		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 теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.0.26.09 Легкая атлетика»

Направление подготовки:
49.03.01 «Физическая культура и спорт»

Направленность (профиль): «Легкая атлетика»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора 2019г.

Москва – 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания.
Протокол № 77 от «25 » августа 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ лёгкой атлетики им. Н.Г. Озолина.
Протокол № 08 от «30 » октября 2019г.

Составитель: Никонов Владимир Игоревич - доцент кафедры теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина, кандидат педагогических наук, доцент

Рецензент:

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

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 и спорт», 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 и спорт».

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 (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Форма обучения	
1	2	Очная 3	Заочная 4
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>	3	3
<i>ОПК-1.1.</i>	Знает: - содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);	3	3
<i>ОПК-1.2.</i>	Умеет: - определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС;	3	3
<i>ОПК-1.3.</i>	Имеет опыт: - планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС;	3	3
ОПК-3	<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>	4	3
<i>ОПК- 3.1.</i>	ОПК - 3.1. Знает: - прикладное значение базовых видов спорта; - классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта; - средства, методы и приемы обучения БВС; - организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.	4	3
<i>ОПК-3.2.</i>	ОПК – 3.2. Умеет: - показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС;	4	3

	- правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС); - осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС; - использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.		
ОПК-3.3.	ОПК – 3.3. Имеет опыт: - технически правильного исполнения упражнений БВС; - участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС; - проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.	4	3

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Изучение дисциплины у студентов 2 курса, очной формы обучения реализуется в течение двух (3, 4) семестров. Изучение дисциплины у студентов заочной формы обучения происходит в течение одного (4) семестра. Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет **5 зачётных единицы, 180 академических часов.**

4.1. Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	СЕМЕСТР	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<i>Методика преподавания видов легкой атлетики в учебных заведениях.</i>						

	1.1. История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики.	3	2				
	1.2. Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам	3	2				
	1.3. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	3	2				
	1.4. Хронометраж занятия по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	3		2	4		
	1.5. Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований	3		2	4		
	1.6. Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований	3		2	4		
	1.7. Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.	3		2	4		
	1.8. Эстафетный бег - техника, методика обучения и правила соревнований	3		2	4		
	1.9. Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований	3		2	4		
	1.10. Прыжок в высоту - техника («перешагивание» и «Фосбери-флоп»), методика обучения и правила соревнований	3		4	4		
	1.11. Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований	3		2	4		
	1.12. Метание копья и мяча техника, методика обучения и правила соревнований	3		4	4		
	1.13. Бег с барьерами - техника, методика обучения и правила соревнований	3		4	4		
	Итого часов в 3 семестре:		6	26	40		72
2	<i>Развитие физических качеств и укрепление здоровья средствами легкой атлетики</i>						
	2.1 Легкоатлетические упражнения как средства воспитания силы	4		6	8		

	2.2. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания быстроты	4		6	8		
	2.3. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания выносливости	4		6	8		
	2.4. Легкоатлетические упражнения как средства воспитания гибкости и координации	4		6	8		
	2.5. Использование легкоатлетических упражнений с целью оздоровления	4		6	8		
3	Учебная практика						
	3.1. Практика в проведении подготовительной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	3 4		6	8		
	3.2. Практика в проведении основной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	4		6	6		
	3.3. Практика в судействе соревнований по лёгкой атлетике (проводится в часы, отведенные на практические занятия, во время соревнований в конце курса обучения)	4		6	6		
	Итого часов в 4 семестре:			48	60		108
							ЗАЧЕТ
	Итого часов:		6	74	100		180

4.2. Заочная форма обучения

Изучение дисциплины «Легкая атлетика» у студентов 2 курса реализуется в течении одного семестра (3).

	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	Самостоятельна я работа	Контроль	
1	Методика преподавания видов легкой атлетики в учебных заведениях.						
	1.1. История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики.	4	2		14		
	1.2. Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам	4			14		
	1.3. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	4			14		
	1.4. Хронометраж занятия по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	4			14		
	1.5. Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований	4		2	14		
	1.6. Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований	4		2	14		
	1.7.Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.	4			12		
	1.8. Эстафетный бег - техника, методика обучения и правила соревнований	4		2	12		
	1.9. Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований	4			12		
	1.10. Прыжок в высоту - техника («перешагивание» и «Фосбери-флоп»), методика обучения и правила соревнований	4		2	12		
	1.11. Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований	4			12		
	1.12.Метание копья и мяча техника, методика обучения и правила соревнований	4			12		

	1.13. Бег с барьерами - техника, методика обучения и правила соревнований	4		2	12		
							ЗАЧЕТ
	Итого часов:		2	10	168		180

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 4х100 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.: ACADEMIA, 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.: Terra-спорт: Олимпия Пресс, 2002. – 207 с.: ил.

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/ - 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. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС 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 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, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» - очной и заочной форм 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)	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
	Зачет /дифференцированный		20
	ИТОГО		100 баллов

<i>Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия</i>		
№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка презентации «План конспект занятия по легкой атлетике в рамках высших учебных заведений».	10
2	Подготовка презентации «Классификация легкоатлетических упражнений».	10
3	Подготовка презентации «Виды легкой атлетики». (Пропущенные)	10
4	Подготовка презентации «Правила проведения соревнований в различных видах легкой атлетики».	10
5	Подготовка презентации «Легкая атлетика в системе среднего профессионального и высшего образования».	10
6	Подготовка презентации «Легкая атлетика в системе детско-юношеских спортивных школ».	10

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

№	Вид дисциплины «Легкая атлетика»	Контрольные нормативы	
		Мужчины	Женщины
1	<i>Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»</i>	<i>145см</i>	<i>125см</i>
2	<i>Эстафетный бег 4x100м</i>	<i>52 сек</i>	<i>60 сек</i>
3	<i>Спортивная ходьба 1000 м</i>	<i>6,30 мин</i>	<i>7.00 мин</i>
4	<i>Бег на 100 м 15,2(Ж)-13,2(М)(сек)»</i>	<i>13,2 сек</i>	<i>15,2 сек</i>
5	<i>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</i>	<i>140 см</i>	<i>120 см</i>
6	<i>Толкание ядра</i>	<i>9,00 м (6 кг)</i>	<i>7,00 м (4 кг)</i>
7	<i>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</i>	<i>5,00 м</i>	<i>3,80 м</i>
8	<i>Барьерный бег 60 м</i>	<i>10,6 сек 91,4 см 8,50 м</i>	<i>12,6 сек 76,2 см 7,50 м</i>
9	<i>«Бег на длинные дистанции:- 2000 м и 3000 м</i>	<i>12,30 мин</i>	<i>9,30 мин</i>
10	<i>«Метание копья, мяча» Показ техники метания</i>	<i>+</i>	<i>+</i>

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

V. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Заочная форма обучения и ускоренное заочное обучение на базе СПО, ВПО
(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 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 91,4 см 8,50 м	12,6 сек 76,2 см 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	+	+

VI. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Заочная форма обучения и
ускоренное заочное обучение на базе СПО, ВПО
(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 76,2 см 8,00 м	14,6 сек 76,2 см 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
экзаменом**

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

VIII. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Заочная форма обучения и
ускоренное заочное обучение на базе СПО, ВПО
(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 40 лет и старше

№	Вид дисциплины «Легкая атлетика»	Контрольные нормативы	
		Мужчины	Женщины
1	Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»	125 см	105 см
2	Эстафетный бег 4x100м	66 сек	71 сек
3	Спортивная ходьба 1000 м	7,50 мин	7.50 мин
4	Бег на 100 м	16,8 сек	18,2 сек
5	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	100 см	70 см
6	Толкание ядра	8,00 м (6 кг)	6,00 м (4 кг)
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3,60 м	3,00 м
8	Барьерный бег (показ техники бега без времени)	+	+
9	«Бег на длинные дистанции : - 2000 м	9,20 мин	15,0 мин
	Или - 3000 м – без учёта времени	+	+
10	«Метание копья, мяча» Показ техники метания	+	+

VIII. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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 (МОДУЛЯ)**

Б1.0.26.09 «Легкая атлетика»

Направление подготовки:
49.03.01 «Физическая культура и спорт»

Направленность (профиль): «Легкая атлетика»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная\заочная*

Год набора 2019г.

Москва – 2018г.

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	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Форма обучения	
1	2	Очная 3	Заочная 3
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>	3	3
<i>ОПК-1.1.</i>	<i>Знает:</i> <i>- содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);</i>	3	3
<i>ОПК-1.2.</i>	<i>Умеет:</i> <i>- определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС;</i>	3	3
<i>ОПК-1.3..</i>	<i>Знает:</i> <i>- прикладное значение базовых видов спорта;</i> <i>- классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта;</i> <i>- средства, методы и приемы обучения БВС;</i> <i>- организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием</i>	3	3

	<i>средств, методов и приемов БВС.</i>		
ОПК-3	<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>	4	3
ОПК-3.1.	<i>Знать:</i> - прикладное значение базовых видов спорта; - классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта; - средства, методы и приемы обучения БВС; - организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.	4	3
ОПК-3.2.	<i>Уметь:</i> - показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС; - осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС; - использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.	4	
ОПК-3.3.	<i>Имеет опыт:</i> - технически правильного исполнения упражнений БВС; - участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС; - проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.	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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину «Легкая атлетика, история развития»	3			5		
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		4	5		
19	Использование легкоатлетических упражнений как средства реабилитации или как средства ОФП в подготовке к сезону в избранном виде.	4		4	5		

**5.1. Краткое содержание дисциплины (модуля):
Заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	СЕМЕСТР	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<i>Методика преподавания видов легкой атлетики в учебных заведениях.</i>						
	1.1. История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики.	4	2		14		
	1.2. Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам	4			14		
	1.3. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	4			14		
	1.4. Хронометраж занятия по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	4			14		
	1.5. Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований	4		2	14		
	1.6. Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований	4		2	14		
	1.7. Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.	4			12		
	1.8. Эстафетный бег - техника, методика обучения и правила соревнований	4		2	12		
	1.9. Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований	4			12		

	1.10. Прыжок в высоту - техника («перешагивание» и «Фосбери-флоп»), методика обучения и правила соревнований	4		2	12		
	1.11. Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований	4			12		
	1.12. Метание копья и мяча техника, методика обучения и правила соревнований	4			12		
	1.13. Бег с барьерами - техника, методика обучения и правила соревнований	4		2	12		
							ЗАЧЕТ
	Итого часов:		2	10	168		180

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.01 «СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания
кафедры Спортивной медицины
Протокол № 16 от «16» мая 2019 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:

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

Рецензент:

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивная медицина».

Целью 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 (модуля) «Спортивная медицина» в структуре ООП (ОПОП).

Дисциплина относится к базовой части Б1.В.01 учебного плана для набора 2019 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

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 «Заболевания спортсменов», «Основы антидопингового обеспечения», «Специфика травматизма в спорте».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Спортивная медицина», 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	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение)
1	2	3	4	5
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	7	9	
<i>ПК-1.6</i> <i>ПК-1.10</i>	<i>Знает:</i> – факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов – медико-биологические характеристики занимающихся и основы их использования при отборе	7	9	
ПК-5	Способен организовывать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	7	9	
<i>ПК-5.1</i> <i>ПК-5.2</i>	<i>Знает:</i> – основы и содержание планирования медико-биологических, антидопинговых мероприятий и научно-методического обеспечения спортивной подготовки – порядок организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	7	9	

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Спортивная медицина».

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Спортивная медицина» составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

очная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельна я работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в курс «Спортивная медицина»: цели, задачи, содержание; история и организация; законодательная база спортивной медицины	7	2				
2	Раздел 2. Врачебно-педагогические наблюдения в спорте	7	2		2		
3	<i>Тема 1.</i> Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности	7			2		
4	<i>Тема 2.</i> Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте	7			2		
5	<i>Тема 3.</i> Особенности врачебно-педагогические наблюдения за женщинами-спортсменками	7			2		
6	Раздел 3. Основы общей патологии	7					
7	<i>Тема 1.</i> Учение о здоровье и болезни. Этиология и патогенез болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов	7	2		2		
8	<i>Тема 2.</i> Реактивность, иммунитет, аллергия; наследственность и основы медицинской генетики	7	2		2		
9	<i>Тема 3.</i> Биоритмология	7			3		
10	Раздел 4. Методы обследования спортсменов	7	2				
11	<i>Тема 1.</i> Исследование физического развития и телосложения спортсменов	7			4		
12	<i>Тема 2.</i> Исследование ЧСС и АД	7		2			
13	<i>Тема 3.</i> Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД	7		2	2		
14	<i>Тема 4.</i> Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы)	7		4			
15	Раздел 5. Состояние висцеральных систем организма спортсмена	7					

16	Тема 1. Функциональное состояние центральной, периферической, сенсорной, вегетативной нервных систем, нервно-мышечного аппарата	7	2		2		
17	Тема 2. Функциональное состояние дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной систем	7	2		2		
18	Тема 3. Состояния утомления, переутомления, перетренированности и перенапряжения у спортсменов	7		2	2		
19	Тема 4. Структурно-функциональные изменения сердца у спортсменов («спортивное сердце»)	7		2	2		
20	Раздел 6. Экстремальные состояния в практике спортивной медицины	7	2		2		
21	Раздел 7. Спортивная травма.	7					
22	Тема 1. Особенности и этиологические факторы спортивного травматизма; классификация, виды и локализация спортивных травм	7	2		2		
23	Тема 2. Морфофункциональные и клинические проявления отдельных видов травм опорно-двигательного аппарата; оказание первой помощи	7	2		2		
24	Тема 3. Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов	7		2	2		
25	Тема 4. Черепно-мозговая травма	7		2	2		
26	Тема 5. Кровотечение. Острая кровопотеря	7		2	2		
27	Тема 6. Основы десмургии (повязки)	7		4			
28	Тема 7. Основы реанимации	7			2		
29	Раздел 9. Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов	7		2	2		
30	Тема 1. Питание в спорте; витамины, минералы, продукты повышенной биологической ценности	7			4		
31	Тема 2. Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине	7			4		
32	Тема 3. Применение мазей, кремов, гелей и растирок в спортивной практике	7			2		
Итого часов:			20	24	55	9	Экзамен

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

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в курс «Спортивная медицина»: цели, задачи, содержание спортивной медицины. Врачебно-педагогические наблюдения в спорте	9	2		4		
2	Раздел 2. Основы общей патологии.						
3	<i>Тема 1.</i> Учение о здоровье и болезни. Этиология и патогенез болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов	9	2		2		
4	<i>Тема 2.</i> Реактивность, иммунитет, аллергия; наследственность и основы медицинской генетики	9			4		
5	<i>Тема 3.</i> Биоритмология	9			2		
6	Раздел 3. Методы обследования спортсменов	9					
7	<i>Тема 1.</i> Исследование физического развития и телосложения спортсменов	9			4		
8	<i>Тема 2.</i> Исследование ЧСС и АД	9			3		
9	<i>Тема 3.</i> Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД	9			6		
10	<i>Тема 4.</i> Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы)	9		2	4		
11	Раздел 4. Состояние висцеральных систем организма спортсмена	9			4		
12	<i>Тема 1.</i> Утомление. Переутомление. Перетренированность. Перенапряжение	9		2	2		
13	<i>Тема 2.</i> Структурные изменения сердца у атлетов; перенапряжение сердечно-сосудистой системы	9		2	2		
14	Раздел 5. Экстремальные состояния в практике спортивной медицины	9			4		
15	Раздел 6. Спортивная травма. Первая доврачебная помощь	9	2		2		
16	<i>Тема 1.</i> Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов	9			4		

17	Тема 2. Черепно-мозговая травма	9			4		
18	Тема 3. Основы реанимации (оживление)	9			4		
19	Тема 4. Кровотечение. Острая кровопотеря	9			4		
20	Тема 6. Основы десмургии (повязки)	9		2			
21	Раздел 7. Врачебно-педагогические наблюдения за отдельными категориями спортсменов	9					
22	Тема 1. Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте	9			4		
23	Тема 2. Врачебно-педагогические наблюдения за женщинами-спортсменками	9			4		
24	Раздел 8. Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов	9		2	2		
25	Тема 1. Питание в спорте	9			4		
26	Тема 2. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности	9			4		
27	Тема 3. Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине	9			4		
28	Тема 4. Применение мазей, кремов, гелей и растирок в спортивной практике	9			2		
Итого часов:			6	10	83	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».

а) Основная литература:

1. Курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2011. – 276 с. : ил.
2. Спортивная медицина : нац. рук. / гл. ред.: акад. РАН и РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова; Ассоц. мед. обществ по качеству, Рос. ассоц. по спортив. медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 1182 с. : табл., 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.

б)Дополнительная литература:

1. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. – М.: ГУПТО ТОТ, 2007. – 317 с. : ил.
2. Восстановление в спорте: уч.-метод. пособие / Смоленский А.В., Тарасов А.В., Золичева С.Ю. [и др.]. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015 – 76 с.
3. Гаврилова Е.А. Спортивное сердце. Стрессорная кардиомиопатия : моногр. – М.: Сов. спорт, 2007. – 198 с. : ил.
4. Граевская Н.Д. О гипертрофии миокарда и увеличении сердца у спортсменов : [из избр. тр. Н.Д. Граевской] / Н.Д. Граевская, А.Д. Бутков, Е.С. Степанова // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. – 2013. – № 6. – С. 46-55.
5. Краткий курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. ред. д.м.н., проф. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2005. – 191 с. : ил.
6. Майер Х. Спортивная травматология – случай из практики // ЛФК и массаж. Спорт. медицина. – 2008. – № 10. – С. 32-34.
7. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2006. – 586 с. : ил.

8. Макарова Г.А. Основные направления совершенствования системы профилактики случаев внезапной сердечной смерти в футболе / Г.А. Макарова, С.Ю. Юрьев // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. – 2013. – № 3. – С. 14-21.
 9. Макарова Г.А. Спортивная медицина : учебник / Макарова Г.А. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. – 478 с.
 10. Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочному процессу – М., Всероссийское научное общество кардиологов, 2012. – 66 с.
 11. Орлов В.Н. ЭКГ. – М.: МИА, 2006. – 528 с.
 12. Смоленский А.В. История создания кафедры спортивной медицины Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма / А.В. Смоленский, А.В. Михайлова, О.Н. Белина [и др.] // Хирург. – 2012. – № 7. – С. 69-72.
 13. Смоленский А.В. Состояние повышенного риска сердечно-сосудистой патологии в практике спортивной медицины : учеб. пособие : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта в качестве учеб. пособия для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и спец. 032101 / А.В. Смоленский, Е.Ю. Андриянова, А.В. Михайлова. – М.: Физ. культура, 2005. – 140 с. : ил.
 14. Сонькин В.Д. Проблема оценки физической работоспособности // Вестн. спорт. науки. – 2010. – № 2. – С. 37-42.
- в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
1. <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 (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:*

- Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС www.rucont.ru
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.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 (модулю) «Спортивная медицина» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 1-3 потоков направления подготовки/специальности 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», очная и заочная форма обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: спортивной медицины.

Сроки изучения дисциплины (модуля) «Спортивная медицина»: 7 семестр очной и 9 семестр заочной форм 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	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
	ИТОГО		100 баллов

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 (модулям), завершающихся экзаменом

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

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 (МОДУЛЯ)**

Б1.В.01 «СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Спортивная медицина» составляет 3 зачетные единицы.**
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля) «Спортивная медицина»: 7 (очная форма), 9 (заочная форма).**
3. **Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивная медицина»:**
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 (модулю) «Спортивная медицина»:**

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	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение)
1	2	3	4	5
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	7	9	
ПК-1.6	Знать: – факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов	7	9	
ПК-1.10	– 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	9	
ПК-5.1	Знать: – основы и содержание планирования медико-биологических, антидопинговых мероприятий и научно-методического обеспечения спортивной подготовки	7	9	
ПК-5.2	– порядок организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки			

5. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Спортивная медицина»:

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в курс «Спортивная медицина»: цели, задачи, содержание; история и организация; законодательная база спортивной медицины	7	2				
2	Раздел 2. Врачебно-педагогические наблюдения в спорте	7	2		2		
3	<i>Тема 1.</i> Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности	7			2		
4	<i>Тема 2.</i> Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте	7			2		
5	<i>Тема 3.</i> Особенности врачебно-педагогические наблюдения за женщинами-спортсменками	7			2		
6	Раздел 3. Основы общей патологии	7					
7	<i>Тема 1.</i> Учение о здоровье и болезни. Этиология и патогенез болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов	7	2		2		
8	<i>Тема 2.</i> Реактивность, иммунитет, аллергия; наследственность и основы медицинской генетики	7	2		2		
9	<i>Тема 3.</i> Биоритмология	7			3		
10	Раздел 4. Методы обследования спортсменов	7	2				
11	<i>Тема 1.</i> Исследование физического развития и телосложения спортсменов	7			4		
12	<i>Тема 2.</i> Исследование ЧСС и АД	7		2			
13	<i>Тема 3.</i> Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД	7		2	2		
14	<i>Тема 4.</i> Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы)	7		4			

15	Раздел 5. Состояние висцеральных систем организма спортсмена	7					
16	<i>Тема 1.</i> Функциональное состояние центральной, периферической, сенсорной, вегетативной нервных систем, нервно-мышечного аппарата	7	2		2		
17	<i>Тема 2.</i> Функциональное состояние дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной систем	7	2		2		
18	<i>Тема 3.</i> Состояния утомления, переутомления, перетренированности и перенапряжения у спортсменов	7		2	2		
19	<i>Тема 4.</i> Структурно-функциональные изменения сердца у спортсменов («спортивное сердце»)	7		2	2		
20	Раздел 6. Экстремальные состояния в практике спортивной медицины	7	2		2		
21	Раздел 7. Спортивная травма.	7					
22	<i>Тема 1.</i> Особенности и этиологические факторы спортивного травматизма; классификация, виды и локализация спортивных травм	7	2		2		
23	<i>Тема 2.</i> Морфофункциональные и клинические проявления отдельных видов травм опорно-двигательного аппарата; оказание первой помощи	7	2		2		
24	<i>Тема 3.</i> Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов	7		2	2		
25	<i>Тема 4.</i> Черепно-мозговая травма	7		2	2		
26	<i>Тема 5.</i> Кровотечение. Острая кровопотеря	7		2	2		
27	<i>Тема 6.</i> Основы десмургии (повязки)	7		4			
28	<i>Тема 7.</i> Основы реанимации	7			2		
29	Раздел 9. Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов	7		2	2		
30	<i>Тема 1.</i> Питание в спорте; витамины, минералы, продукты повышенной биологической ценности	7			4		
31	<i>Тема 2.</i> Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине	7			4		
32	<i>Тема 3.</i> Применение мазей, кремов, гелей и растирок в спортивной практике	7			2		
Итого часов:			20	24	55	9	Экзамен

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в курс «Спортивная медицина»: цели, задачи, содержание спортивной медицины. Врачебно-педагогические наблюдения в спорте	9	2		4		
2	Раздел 2. Основы общей патологии.						
3	<i>Тема 1.</i> Учение о здоровье и болезни. Этиология и патогенез болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов	9	2		2		
4	<i>Тема 2.</i> Реактивность, иммунитет, аллергия; наследственность и основы медицинской генетики	9			4		
5	<i>Тема 3.</i> Биоритмология	9			2		
6	Раздел 3. Методы обследования спортсменов	9					
7	<i>Тема 1.</i> Исследование физического развития и телосложения спортсменов	9			4		
8	<i>Тема 2.</i> Исследование ЧСС и АД	9			3		
9	<i>Тема 3.</i> Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД	9			6		
10	<i>Тема 4.</i> Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы)	9		2	4		
11	Раздел 4. Состояние висцеральных систем организма спортсмена	9			4		
12	<i>Тема 1.</i> Утомление. Переутомление. Перетренированность. Перенапряжение	9		2	2		
13	<i>Тема 2.</i> Структурные изменения сердца у атлетов; перенапряжение сердечно-сосудистой системы	9		2	2		
14	Раздел 5. Экстремальные состояния в практике спортивной медицины	9			4		
15	Раздел 6. Спортивная травма. Первая доврачебная помощь	9	2		2		

16	Тема 1. Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов	9			4		
17	Тема 2. Черепно-мозговая травма	9			4		
18	Тема 3. Основы реанимации (оживление)	9			4		
19	Тема 4. Кровотечение. Острая кровопотеря	9			4		
20	Тема 6. Основы десмургии (повязки)	9		2			
21	Раздел 7. Врачебно-педагогические наблюдения за отдельными категориями спортсменов	9					
22	Тема 1. Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте	9			4		
23	Тема 2. Врачебно-педагогические наблюдения за женщинами-спортсменками	9			4		
24	Раздел 8. Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов	9		2	2		
25	Тема 1. Питание в спорте	9			4		
26	Тема 2. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности	9			4		
27	Тема 3. Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине	9			4		
28	Тема 4. Применение мазей, кремов, гелей и растирок в спортивной практике	9			2		
Итого часов:			6	10	83	9	Экзамен

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра 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 избранном виде спорта»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная / заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теоретико-методических основ физической культуры и спорта
(наименование)
Протокол № 23 от «21» июня 2019 г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Составитель:

Гасанова – Матвеева Земфира Арифовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры
ТМОФКиС ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;
Матвеев Лев Павлович – д.п.н., профессор, заслуженный деятель науки 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 и в VI семестре заочной 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 обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i> Знает:			6
ПК.1.1	Знает порядок ведения отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса	5		
ПК.1.2.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	5		
ПК.1.3.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	5		
ПК.1.9.	Знает теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования	6		
ПК1.12.	Знает методы оценки уровня развития физических качеств и спортивно-технического мастерства занимающихся	6		
ПК.1.15.	Знает содержание и порядок ведения отчетной документации по отбору занимающихся	6		
ПК.1.21.	Знает методики контроля физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся	6		
ПК-2	<i>Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</i> Знает:			5
ПК.2.2.	Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	5		
ПК.2.4.	Знает порядок ведения отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов индивидуальной спортивной подготовки	6		
ПК.2.7.	Знает систему показателей контроля и оценки результативности индивидуальной спортивной подготовки	6		
ПК-3	<i>Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов</i> Знает:			6
ПК.3.2.	Знает минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	6		
ПК.3.4.	Знает индивидуальные факторы максимальной тренированности занимающегося, зона достижения оптимальных возможностей, зона поддержания высших спортивных результатов занимающегося	6		
ПК.3.12.	Умеет: Умеет проектировать систему целей, фазовую структуру соревновательной деятельности занимающегося и действий занимающегося	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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	5	6	7		8
<i>Раздел 1.</i>	Теория спорта <i>Введение в теорию спорта</i>						
1	Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия	5	2	6	8		
2	Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития	5	2	6	8		
<i>Раздел 2.</i>	<i>Теория спортивных соревнований</i>						
3	Соревнование как основа специфики спорта	5	2	6	8		
4	Основы системы спортивных соревнований	5	2	6	8		
<i>Раздел 3.</i>	<i>Основы системы подготовки спортсмена</i>						
5	Общая характеристика системы подготовки спортсмена	5	4	12	16		
6	Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)	6	2	4	8		
7	Структура спортивной	6	6	8	16		

	тренировки						
8	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)	6	2	4	10		
9	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсмена	6	2	4	9		
	Итого: 180 ч		24	56	91	9	Экзамен

Заочная форма обучения

№п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	5	6	7		8
1.	Теория спорта <i>Раздел 1. Введение в теорию спорта</i> Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия	VI	2		10		
2.	Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития			2	10		
3.	<i>Раздел 2. Теория спортивных соревнований</i>			2	8		

	Соревнование как основа специфики спорта						
4.	Основы системы спортивных соревнований				16		
5.	<i>Раздел 3. Основы системы подготовки спортсмена</i> Общая характеристика системы подготовки спортсмена			2	16		
6.	Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)			2	30		
7.	Структура спортивной тренировки		2		32		
8.	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)			2	17		
9.	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсмена				18		
	Итого: 180 ч		4	10	157	9	Экзамен

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

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

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

1. Какова сущность спорта и какие тенденции характерны для его современного развития в мире?
2. Охарактеризуйте специфические и общекультурные функции спорта в современном обществе.

3. Какие крупногрупповые градации надо иметь в виду при классифицировании многообразных видов спорта?
4. В чем состоят основные различия и связи общедоступного спорта и спорта высших достижений?
5. Что следует подразумевать под "спортивным состязанием" и "спортивным соревнованием"? Каковы отличительные черты собственно соревновательной деятельности спортсмена? Дайте сжатую характеристику разновидностей соревнований в спорте.
6. Охарактеризуйте требования, предъявляемые спортивными состязаниями к физическим и психическим возможностям спортсмена.
7. Что характеризует отлаженную систему спортивных соревнований?
8. Какие подсистемы включает полноценная система подготовки спортсмена?
9. На каком основании различают физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку спортсмена? В чем заключаются особенности и взаимосвязи этих сторон его подготовки (в частности, по направленности, составу средств и методов)?
10. Какая классификация подготовительных упражнений спортсмена является главной при использовании модельно-целевого подхода к построению его подготовки?
11. Каково соотношение основных объективных закономерностей развертывания подготовки спортсмена и принципов ее построения?
12. Изложите главные положения, лежащие в основе следующих специфических принципов построения подготовки спортсмена:
 - принципов максимизации и углубленной специализации,
 - принципов предельной непрерывности и цикличности,
 - принципа последовательного соединения постепенности и предельности в динамике развивающе-тренирующих воздействий,
 - принципа системного сочетания опережающего и адаптивного моделирования соревновательной деятельности,
 - принципа относительной избирательности и единства различных сторон подготовки спортсмена.
13. Что подразумевают под «структурой» спортивно-тренировочного процесса и как классифицируют типы его структур в зависимости от продолжительности его циклов?
14. По каким признакам судят о микроструктуре спортивной тренировки? Какие выделяют разновидности ее микроциклов и какие факторы обуславливают их?
15. Какие факторы и условия построения спортивной тренировки обуславливают ее мезоструктуру? Какие типы мезоциклов (средних циклов) различают в спортивно-тренировочном процессе, каковы их особенности и общие черты?
16. Какие фазы сменяются последовательно в динамике спортивной формы (как состояния оптимальной подготовленности и готовности спортсмена

- к спортивному достижению) на протяжении макроциклов (больших циклов) подготовительной и соревновательной деятельности спортсмена?
17. Как соотносятся друг с другом фазы динамики спортивной формы и периоды спортивного макроцикла?
 18. Каковы особенности содержания и построения тренировки и соревновательной деятельности спортсмена в основном подготовительном периоде, периоде основных соревнований и переходном периоде спортивного макроцикла?
 19. Какие многолетние стадии следуют друг за другом на протяжении многолетнего спортивного пути спортсмена? Каковы основные особенности спортивной подготовки и систем спортивных соревнований в таких стадиях?
 20. Изложите сжато современные представления о диагностике спортивной предрасположенности индивида, ее критериях и способах определения. В чем состоит педагогически и личностно-оправданная ориентация индивида на дальние спортивные перспективы?
 21. Что подразумевается под "экзофакторами" (внетренировочными и внесоревновательными факторами) подготовки спортсмена, Какие современные требования предъявляются к их полноценному использованию в общем комплексе мер по оптимизации спортивной деятельности (в частности, относительно рационализации общего режима жизни, факторов специализированного питания и других факторов оптимизации восстановительных процессов и содействия поступательному развитию спортивной работоспособности)?
 22. Охарактеризуйте в общих чертах современное представление о модельно-целевом подходе к проектированию и практическому построению подготовки спортсмена высокого класса.

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

а) Основная литература:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для студентов вузов обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культура и спорт / Л.П. Матвеев. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2010. - 340 с.: ил.
2. 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>

б) Дополнительная литература:

1. 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.
2. 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.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика / Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 34 с.
4. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / Красников А.А. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 323 с.: табл. - (Наука - спорту). - Прил.: с. 293-323.
5. 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.
6. Современная система спортивной подготовки / ред. Суслов Ф.П. [и др.]. - М.: [СААМ], 1995. - 446 с.

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

<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
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

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
- Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

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

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

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

№	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.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»/ профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

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

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в средних тренировочных циклах»</i>	5

2	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.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала 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.В.02 Теория спорта

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 Физическая культура

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

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

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 180 часов , 5 з.е.

2. Семестры освоения дисциплины: 5 и 6 семестр – очная форма обучения; 6 семестр – заочная форма обучения.

3. Цель освоения дисциплины «Теория спорта» -

сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения бакалавров в области спорту, 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 обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>			6
ПК.1.1	Знает: Знает порядок ведения отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса	5		
ПК.1.2.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	5		
ПК.1.3.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	5		
ПК.1.9.	Знает теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования	6		
ПК1.12.	Знает методы оценки уровня развития физических качеств и спортивно-технического мастерства занимающихся	6		
ПК.1.15.	Знает содержание и порядок ведения отчетной документации по отбору занимающихся	6		
ПК.1.21.	Знает методики контроля физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся	6		
ПК-2	<i>Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</i>			5
ПК.2.2.	Знает: Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	5		
ПК.2.4.	Знает порядок ведения отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов индивидуальной спортивной подготовки	6		

ПК.2.7.	Знает систему показателей контроля и оценки результативности индивидуальной спортивной подготовки	6		
ПК-3	<i>Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов</i>			6
ПК.3.2.	Знает: Знает минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	6		
ПК.3.4.	Знает индивидуальные факторы максимальной тренированности занимающегося, зона достижения оптимальных возможностей, зона поддержания высших спортивных результатов занимающегося	6		
ПК.3.12.	Умеет: Умеет проектировать систему целей, фазовую структуру соревновательной деятельности занимающегося и действий занимающегося	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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	5	6	7		8
1	Теория спорта <i>Раздел 1. Введение в теорию спорта</i> Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия	5	2	6	8		
2	Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в	5	2	6	8		

	обществе; тенденции развития						
3	<i>Раздел 2. Теория спортивных соревнований</i> Соревнование как основа специфики спорта	5	2	6	8		
4	Основы системы спортивных соревнований	5	2	6	8		
5	<i>Раздел 3. Основы системы подготовки спортсмена</i> Общая характеристика системы подготовки спортсмена	5	4	12	16		
6	Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)	6	2	4	8		
7	Структура спортивной тренировки	6	6	8	16		
8	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)	6	2	4	10		
9	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсмена	6	2	4	9		
	Итого: 180 ч		24	56	91	9	Экзамен

Заочная форма обучения

№п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	5	6	7		8

1.	Теория спорта <i>Раздел 1. Введение в теорию спорта</i> Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия	VI	2	10		
2.	Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития		2	10		
3.	<i>Раздел 2. Теория спортивных соревнований</i> Соревнование как основа специфики спорта		2	8		
4.	Основы системы спортивных соревнований			16		
5.	<i>Раздел 3. Основы системы подготовки спортсмена</i> Общая характеристика системы подготовки спортсмена		2	16		
6.	Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)		2	30		
7.	Структура спортивной тренировки		2	32		
8.	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)		2	17		
9.	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсмена			18		
	Итого: 180 ч		4	10	157	9 Экзамен

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»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

профиль: Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019

Москва – 2018

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 (модуля) обновлена
на основании решения заседания
кафедры физиологии
Протокол № 20 от «18» июня 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

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины

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

Программа дисциплины реализуется на русском языке.

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина Б1.В.03. «Физиология спорта» относится к обязательным дисциплинам вариативной части рабочего учебного плана для набора 2019 года очной и заочной формы обучения.

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

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	5-6		6
ПК- 1.6	Знает факторы повышения эффективности	5-6		6

	тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов .			
ПК-1.10	Знает медико-биологические характеристики занимающихся и основы их использования при отборе	5-6		6
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	5-6		6
ПК- 2.2	Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	5-6		6
ПК-5	Способен организовывать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;	5-6		6
ПК- 5.1	Знает основы и содержание планирования медико-биологических, антидопинговых мероприятий и научно-методического обеспечения спортивной подготовки	5-6		6
ПК- 5.2	Знает порядок организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	5-6		6

4. Структура и содержание дисциплины

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

Очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционно-семинарские	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Введение в физиологию спорта. Адаптация организма к физическим нагрузкам .	5	2	6	12		
2	Физиологические принципы классификации физических упражнений	5	2	8	12		

3	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	5	4	8	12		
4	Физиологические основы спортивной тренировки	5	2	6	12		
5	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств	5	2	8	12		
	Итого за семестр 108 ч	5	12	36	60		
6	Работоспособность человека в особых условиях внешней среды	6	2	4	10		
7	Физиологические особенности мышечной деятельности детей и подростков	6	2	6	9		
8	Физиологические основы спортивной тренировки женщин	6	4	4	6		
9	Физиологические основы оздоровительной тренировки	6	4	6	6		
	Итого за семестр 72 ч	6	12	20	31	9	экзамен
	Итого 180 часов		24	56	91	9	

Заочная форма обучения

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

№	Разделы дисциплины	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционно-лабораторные	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Введение в физиологию спорта. Адаптация организма к физическим нагрузкам .	6	2		18		

2	Физиологические принципы классификации физических упражнений	6		2	16		
3	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	6	2		16		
4	Физиологические основы спортивной тренировки	6		2	16		
5	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств	6			18		
6	Работоспособность человека в особых условиях внешней среды	6		2	16		
7	Физиологические особенности мышечной деятельности детей и подростков	6			18		
8	Физиологические основы спортивной тренировки женщин	6		2	18		
9	Физиологические основы оздоровительной тренировки	6		2	21		
	Итого 180 часов		4	10	157	9	экзамен

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физиология спорта».

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

1.Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. Адаптивный цикл.

2. Понятие физическая работоспособность. Физиологические факторы определяющие физическую работоспособность.
3. Виды тестовых нагрузок, критерии оценки физической работоспособности по результатам тестирования (для спортсменов специализирующихся в Вашем виде спорта)
4. Принципы заложенные в классификацию физических упражнений. Классификация по В. Фарфелю.
5. Понятие физическая и физиологическая стоимость мышечной нагрузки. Классификация циклических упражнений по зонам относительной физиологической мощности Фарфеля-Хилла и Коца.
6. Характеристика стандартных циклических упражнений максимальной мощности (по В. Фарфелю), энергообеспечение, физиологические изменения, «ведущие» физиологические системы, механизмы утомления.
7. Характеристика стандартных циклических упражнений субмаксимальной мощности (по В. Фарфелю), энергообеспечение, физиологические изменения, «ведущие» физиологические системы, механизмы утомления
8. Характеристика стандартных циклических упражнений большой мощности (по В. Фарфелю), энергообеспечение, физиологические изменения, «ведущие» физиологические системы, механизмы утомления
9. Характеристика стандартных циклических упражнений умеренной мощности (по В. Фарфелю), энергообеспечение, физиологические изменения, «ведущие» физиологические системы, механизмы утомления
10. Общая характеристика ациклических упражнений (по класс. В. Фарфеля)
11. Общая характеристика нестандартных (ситуационных) упражнений (согл. класс. В. Фарфеля), значение «пропускной способности мозга» при выполнении этих упражнений.
12. Механизмы возникновения и характер функциональных изменений, возникающих в организме в стартовом состоянии.
13. Общая и специальная разминка, физиологические изменения приводящие к повышению работоспособности при разминке.
14. Физиологические механизмы возникновения устойчивого состояния. Особенности истинного, условного и ложно устойчивого состояния.
15. Утомление как совокупность физиологических факторов, лимитирующих спортивную работоспособность. Локализация и физиологические механизмы утомления. Особенности утомления в Вашем виде спорта.
16. Восстановительный период. Динамика физиологических функций в этот период. Физиологическое обоснование средств ускорения восстановления.
17. Выносливость, виды выносливости. Физиологические механизмы обеспечивающие выносливость
19. Выносливость и система внешнего дыхания. Вентиляционный анаэробный порог. Физиологические изменения системы внешнего дыхания при тренировки выносливости.
20. Выносливость и система кровообращения. Изменение сердечного выброса и артерио-венозной разности по кислороду при тренировки выносливости.

- 21.Выносливость и система крови. Изменение объема и состава крови под влиянием тренировки выносливости.
- 22.Нервно-мышечный аппарат и выносливость. Особенности гипертрофии мышечных волокон и изменения капилляризации мышцы при тренировке выносливости.
- 23.Физиология мышечной силы. Абсолютная и относительная сила. Максимальная произвольная сила, факторы ее определяющие.
- 24.Статическая и динамическая сила. Факторы определяющие силовой и скоростной компоненты динамической силы.
- 25.Взрывная сила. Факторы ее определяющие.
- 26.Физиологические принципы тренировки скоростно-силовых качеств. Метод повторных усилий, метод максимальных усилий, изометрический метод.
- 27.Понятие тренированность. Общие физиологические механизмы повышения тренированности.
- 28.Быстрота. Формы быстроты, физиологические факторы определяющие проявление быстроты. Принципы тренировки.
- 29.Ловкость, проявление ловкости, физиологические факторы определяющие ловкость.
- 30.Основные эффекты тренировки. Методы определения тренированности спортсмена.
- 31.Понятие абсолютная и относительная частота сердечных сокращений (ЧСС), что такое относительный рабочий прирост ЧСС, принцип дозирования тренировочной нагрузки с учетом ЧСС.
- 32.Физиологическая характеристика различных методов тренировки для повышения аэробной выносливости.
- 33.Физиологические основы обучения спортивной технике. Двигательный навык, физиологические основы и стадии его формирования.
- 34.Роль обратной афферентации и программирования в управлении движениями и формирования двигательного навыка.
- 35.Особенности формирования двигательных навыков у детей.
- 36.Особенности тренировки двигательных качеств силы, быстроты и выносливости у детей. Понятие «критические» и «сенситивные» периоды.
- 37.Особенности тренировки двигательных качеств силы и выносливости у женщин.
- 38.Физиологические особенности спортивной деятельности в условиях повышенной температуры и влажности воздуха. Тепловая акклиматизация спортсменов.
- 39.Физиологические особенности спортивной деятельности в условиях пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация спортсменов, ее влияние на работоспособность спортсмена при выполнении нагрузок на равнине.
- 40.Индивидуально-типологические особенности спортсменов, их учет в тренировочном процессе.

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

а) Основная литература:

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: Учебник для высших учебных заведений физической культуры . Учебник для ИФК – М.: Терра-спорт; 2012.

б)Дополнительная литература.

1. Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры и факультетов физического воспитания/ Под.ред. В.И.Тхоревского – М.: ФОН, 2001. – 492с.

2. Скелетные мышцы: Учебник для вузов физического воспитания и спорта/ А.Д.Мак-Космос. – Киев, 2001. – 407с.

3. Физиология человека: в 4-х томах/ Под ред. Р.Шмидта и Г.Тевса – М.: Мир. –Т.1,2, 1985. – Т.3,4, 1986.

4. Основы физиологии человека: в 4-х томах: Учебник для высших учебных заведений. – СПб.: Международный фонд истории науки. – Т.1,2, 1994. – Т.3,4, 2001. – 978с.

5. Физиология человека: Учебник для высших учебных заведений/ Под ред. Б.И.Ткаченко, В.Ф.Пятина – СПб.: 1996. – 423с.

6. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/ А.С.Солодков и Е.Б.Сологуб – М.: «Терра-Спорт», 2001. – 510с.

7. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Ю.А.Ермолаев – М.: 2001. – 444с.

8. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов физической культуры/ В.М.Смирнов, В.И.Дубровский – М., - 2002. – 605с.

9. Фомин Н.А. Физиология человека. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов. Изд.2-е. М., Просвещение, 1992.

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

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

1.humbio.ru/humbio/physiology/0005e445/htm Электронный учебник по биологии человека, раздел физиология.

2.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. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC. Лицензия не требуется.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
 - Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
 - Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
4. Информационно-правовое обеспечение – Гарант. www.garant.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской
3. Кафедральная эргометрическая лаборатория, приборы для измерения силы мышц, параметров деятельности сердца и дыхания, велоэргометры, таблицы и др. инструменты.
4. 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 спорта» для обучающихся института ИСиФВ 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка» очной и заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физиологии

Сроки изучения дисциплины: 5,6 семестр - очная форма обучения, 6 семестр - заочная форма изучения.

Форма итоговой аттестации: экзамен

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

Очная форма

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

		семестра	
	ИТОГО:		100 баллов

Заочная форма

Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
<i>Выполнение практической работы по теме “Тест Вингейта. Определение МАМ”</i>	3
<i>Выполнение практической работы по теме: «Определение физической работоспособности при выполнении работы субмаксимальной мощности»</i>	2
<i>Выступление на семинарах</i>	9
<i>Выполнение практической работы “PWC 170”</i>	3
<i>Реферативная работа по теме «Физиологические состояния спортсмена : предстартовое состояние, разминка, вбрасывание, устойчивое состояние, утомление, восстановление »</i>	9
<i>Выполнение практической работы «Степ Эргометрия»</i>	3
<i>Реферативная работа по теме: “Сила, скорость выносливость”</i>	9
<i>Выполнение практической работы «Определение физической работоспособности при выполнении работы переменной мощности»</i>	3
<i>Реферативная работа по теме «Физиологические основы тренировки, особенности тренировки детей и женщин»</i>	9
<i>Реферативная работа по теме «Физическая работоспособность в экстремальных условиях внешней среды»</i>	8
<i>Итоговое тестирование по всем разделам курса</i>	12
<i>Написание и защита рефератов</i>	12
<i>Посещение занятий</i>	18
ИТОГО:	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Наличие конспекта лекции и занятий</i>	5
2	<i>Выступление на пропущенном семинаре</i>	10
3	<i>Написание реферата по пропущенной теме</i>	5
4	<i>Написание доклада по пропущенной теме</i>	5
5	<i>Презентация по пропущенной теме</i>	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. 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 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

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

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

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



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

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«Б1.В.03 ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

профиль: Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019

Москва – 2018

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 5 зачетных единиц, 180 академических часов.
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5, 6 семестры на очной, 6 семестр на заочной форме обучения.
3. **Цель освоения дисциплины «Физиология спорта»** - дать студентам знания о закономерностях изменения функций организма и механизмов их регуляции при занятиях физической культурой и спортом, ознакомить с проблемой физиологических резервов организма человека и их мобилизацией в экстремальных условиях двигательной деятельности.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	5-6		6
ПК- 1.6	Знает факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов	5-6		6
ПК- 1.10	Знает медико-биологические характеристики занимающихся и основы их использования при отборе	5-6		6
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	5-6		6
ПК- 2.2	Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	5-6		6
ПК-5	Способен организовывать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;	5-6		6
ПК- 5.1	Знает основы и содержание планирования медико-биологических, антидопинговых мероприятий и	5-6		6

	научно-методического обеспечения спортивной подготовки			
ПК- 5.2	Знает порядок организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	5-6		6

5.Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционно-семинарск	Занятия семинарск	Самостоят	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Введение в физиологию спорта. Адаптация организма к физическим нагрузкам .	6	2	6	12		
2	Физиологические принципы классификации физических упражнений	6	2	8	12		
3	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	6	4	8	12		
4	Физиологические основы спортивной тренировки	6	2	6	12		
5	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств	6	2	8	12		
	Итого за семестр 108 ч	5	12	36	60		
6	Работоспособность человека в особых условиях внешней среды	6	2	4	10		
7	Физиологические особенности мышечной деятельности детей и подростков	6	2	6	9		
8	Физиологические основы спортивной тренировки женщин	6	4	4	6		

9	Физиологические основы оздоровительной тренировки	6	4	6	6		
	Итого за семестр 72 ч	6	12	20	31	9	экзамен
	Итого 180 часов		24	56	91	9	

Заочная форма обучения

№	Разделы дисциплины	курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционно-семинарско-практические	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Введение в физиологию спорта. Адаптация организма к физическим нагрузкам .	3	2		18		
2	Физиологические принципы классификации физических упражнений	3		2	16		
3	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	3	2		16		
4	Физиологические основы спортивной тренировки	5		2	16		
5	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств	5			18		
6	Работоспособность человека в особых условиях внешней среды	6		2	16		
7	Физиологические особенности мышечной деятельности детей и подростков	6			18		
8	Физиологические основы спортивной тренировки женщин	6		2	18		
9	Физиологические основы оздоровительной тренировки	6		2	21		
	Итого 180 часов		4	10	157	9	экзамен

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт ТРРиФ

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)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института ТРРиФ
Протокол № 89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики и ЕНД
(наименование)
Протокол № 1 от « 27 » августа 2019 г.

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

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

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

Составитель: Шалманов Александр Александрович, к.п.н., доцент, профессор
кафедры биомеханики и естественнонаучных дисциплин; Лукунина Елена
Анатольевна, к.п.н., доцент, доцент кафедры биомеханики и
естественнонаучных дисциплин

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

Рецензент:

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

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)

Необходимость введения курса «Спортивная метрология» вариативной части 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.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	5 сем. 2 поток, 6 сем. 1 и 3 поток		8
	Знает: ПК1.12. Знает методы оценки уровня развития физических качеств и спортивно-технического мастерства занимающихся ПК.1.13. 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			8
	ПК.2.7. Знает систему показателей контроля и оценки результативности индивидуальной спортивной подготовки			
ПК-5	Способен организовывать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки			8
	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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте	5 сем. 2 поток, 6 сем. 1 и 3 поток	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	Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте		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		2	4	4		
2.5.	Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности			4	4		
2.6.	Метрологические основы отбора в спорте			4	2		
Итого часов:		108	6	42	51	9	Экзамен

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<i>Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте</i>	8	2	4	40		
1.1.	Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования)	8					
1.2.	Основы теории измерений	8					
1.3.	Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения	8					
1.4.	Основы теории тестов	8					
1.5.	Основы теории оценок	8					
1.6.	Количественная оценка качественных показателей	8					
2	<i>Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте</i>	8	2	6	45		
2.1.	Состояние спортсмена и разновидности контроля	8					
2.2.	Метрологические основы контроля соревновательной деятельности	8					
2.3.	Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов	8					
2.4.	Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок	8					
2.5.	Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности	8					
2.6.	Метрологические основы отбора в спорте	8					
Итого часов:		108	4	10	85	9	Экзамен

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

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

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

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

С целью стимулирования учебной деятельности, творческой активности и самостоятельной работы студентов на протяжении всего периода изучения дисциплины, обеспечения систематической аттестации всех видов учебной работы используется балльная система контроля качества обучения.

Во время изучения дисциплины студенты самостоятельно выполняют и защищают четыре расчетно-графические работы, которые носят творческий, исследовательский и экспериментальный характер, тем самым демонстрируют практическую реализацию приобретенных в процессе освоения дисциплины компетенций.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра и основывается на балльно-рейтинговой оценке успеваемости студента.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный тест;
- проведение и проверка выполнения практических заданий;
- проверка расчетно-графических работ.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины,

тематика расчетно-графических работ и примерный перечень вопросов к зачету указаны в данном разделе программы.

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.

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

Выбор темы работы определяются сочетанием выбранного вида контроля (этапного, текущего или оперативного) и контролируемых показателей (техническое мастерство, двигательные качества, нагрузки и т.п.).

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.

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

а) Основная литература:

1. Спортивная метрология : учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 209 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07484-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/452458/p.2>

б) Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

7. 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>

8.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>

9.Трифонов, Н.Н. Спортивная метрология [Электронный ресурс] : [учеб. пособие] / И.В. Ермайшвили, ред.: Г.И. Семенова, Урал. федер. ун-т, Н.Н.

Трифорова .— 2-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2017 .— 112 с. — ISBN 978-5-9765-3256-4 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/622238>

10. Кошкарёв, Л.Т. Спортивная метрология (основы статистики, измерений, комплексного контроля в тренировочном процессе спортсменов) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.Т. Кошкарёв .— 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>

11. Гласс Дж., Стенли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. — М.: Прогресс, 1976. — 495 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438756> (28.06.2019).

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

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

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

15. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология: учебник для студентов / В.Б. Коренберг. — Малаховка, 2008.

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

17. 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://medline.ru> — Медико-биологический информационный портал для специалистов
2. <https://elibrary.ru> — сайт Научной электронной библиотеки
3. <http://lms.sportedu.ru> — сайт дистанционного обучения РГУФКСМиТ

4. <https://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov> – сайт Национального информационного центра биотехнологий США

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:*

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Данная дисциплина обеспечена:

1.Мультимедийным классом для проведения занятий семинарского типа, оборудованным техническими средствами обучения: проектором, экраном, персональными компьютерами с выходом в сеть Internet. Имеется набор учебно-наглядных пособий (электронные презентации, плакаты), обеспечивающих тематические иллюстрации.

2.Учебными аудиториями для проведения занятий лекционного и семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученическими досками, проекторами, экранами, персональными компьютерами. Имеется набор учебно-наглядных пособий (электронные презентации, плакаты), обеспечивающих тематические иллюстрации.

3. Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрено использование читального зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети

«Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

4. Для проведения практических занятий оборудованы учебные лабораторные стенды и разработана сопроводительная документация по их использованию в учебном процессе. Технические средства обучения включают динамометрический комплекс, оптико-электронная систему, прибор для электромиографии, динамометрическое устройство для измерения силы мышц – разгибателей нижних конечностей; для выполнения курсовых работ (проектов) лаборатория укомплектована пакетами компьютерных программ для обработки электрических сигналов и обработки статистических данных

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр 2 поток, 6 семестр 1,3 поток

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	РГР № 1	29 неделя	10
2	РГР № 2	31	10
3	РГР № 3	36	10
4	РГР № 4	37	10
5	Опрос по теме «Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения»	33	10
6	Опрос по теме «Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов»	42	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
	экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

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

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



Институт ИСиФВ

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)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2019

Москва – 2018 г.

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

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 5 семестр 2 поток, 6 семестр 1 и 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	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	5 сем. 2 поток, 6 сем. 1 и 3 поток		8
	Знает: ПК1.12. Знает методы оценки уровня развития физических качеств и спортивно-технического мастерства занимающихся ПК.1.13. 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			8
	ПК.2.7. Знает систему показателей контроля и оценки результативности индивидуальной спортивной подготовки			

ПК-5	Способен организовывать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки			8
	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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте	5 сем. 2 поток, 6 сем. 1 и 3 поток	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	Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте		4	22	22		
2.1.	Состояние спортсмена и			2	4		

	разновидности контроля						
2.2.	Метрологические основы контроля соревновательной деятельности		2	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 контроля технической и тактической подготовленности		2	4	4		
2.6.	Метрологические основы отбора в спорте			4	2		
Итого часов:		108	6	42	51	9	Экзамен

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте	8	2	4	40		
1.1.	Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования)						
1.2.	Основы теории измерений						
1.3.	Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения						
1.4.	Основы теории тестов						
1.5.	Основы теории оценок						
1.6.	Количественная оценка качественных показателей						
2	Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом		2	6	45		

	<i>воспитании и спорте</i>						
2.1.	Состояние спортсмена и разновидности контроля						
2.2.	Метрологические основы контроля соревновательной деятельности						
2.3.	Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов						
2.4.	Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок						
2.5.	Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности						
2.6.	Метрологические основы отбора в спорте						
Итого часов:		108	4	10	85	9	Экзамен

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра 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»

Профиль:
«Спортивная подготовка»

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

Год набора 2019 г.

Москва – 2018г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № от «» 20 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры
им. И.М. Саркизова-Серазини
Протокол №4 от «10» октября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № ___ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № ___ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № ___ от «__» _____ 20__ г.

Составитель:

Бахарева Антонина Андреевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент
кафедры физической реабилитации, 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: вибро-, пневмо- и гидромассажа. Применение массажа в спортивно-физкультурной деятельности. Сочетание классического массажа с физическими средствами восстановления (ЛФК, физио- и гидротерапией, механотерапией, криомассажем т.д.). Применение кремов, мазей, растирок и масел.

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

другими физическими средствами. Использование банных процедур в качестве гигиенического средства, профилактики заболеваний и сохранения здоровья.

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

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

Дифференцированный зачет для очной, заочной 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	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-2	Способен реализовать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)		7
ПК-2.2.	<i>Знает</i> технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)		7
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(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)		7
ПК-3	Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)		7
ПК-3.7.	<i>Знает</i> приемы и методы восстановления после физических нагрузок	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)		7

4.Структура и содержание дисциплины :

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

5.Краткое содержание дисциплины: очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	I. История развития спортивного массажа и теоретические основы массажа	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)	6		6		
2	1.1. История развития массажа	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)			2		
3	1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа и гигиенические основы массажа	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)			2		
4	1.3. Системы, методы, формы и виды массажа	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)			2		
5	II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)		14	14		
6	2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)		4	2		
7	2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)		2	2		
8	2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)		4	2		
9	2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)			2		
10	2.5. Физиологическое влияние,	6(1 и 3		4	2		

	техника и методика проведения приема растирание	потоки), 5 (2 поток)					
11	2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)			2		
12	2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)			2		
13	III. Классификация видов классического массажа, формы и методика проведения	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)	2	10	20		
14	3.1. Методика проведения сеансов частного и общего массажа (самомассажа)	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)		2	2		
15	3.2. Классификация видов массажа	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)		8	14		
16	3.3.1. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)			6		
17	- особенности частных методик гигиенического профилактического массажа	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)			2		
18	- особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)			2		
19	- особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)			2		
20	3.3.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)		8	8		
21	-особенности частных методик тренировочного спортивного массажа	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)		2	2		
22	- особенности частных методик предварительного спортивного массажа	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)		2	2		

23	- особенности частных методик восстановительного спортивного массажа	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)		2	2		
24	- особенности частных методик массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)		2	2		
25	3.3.Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)			2		
26	3.4. Особенности массажа в отдельных видах спорта	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)			2		
27	Дифференцированный зачет	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток)					
Итого часов:			8	24	40		

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	I. История развития спортивного массажа и теоретические основы массажа	7	2		10		
2	1.1. История развития массажа	7			2		
3	1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа и гигиенические основы массажа	7			4		
4	1.3. Системы, методы, формы и виды массажа	7			4		
5	II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их	7		8	24		

	выполнения						
6	2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание	7		2	4		
7	2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание	7		2	4		
8	2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание	7		2	6		
9	2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов	7			2		
10	2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание	7		2	4		
11	2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение	7			2		
12	2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов	7			2		
13	III. Классификация видов классического массажа, формы и методика проведения	7		2	26		
14	3.1. Методика проведения сеансов частного и общего массажа (самомассажа)	7		2	6		
15	3.2. Классификация видов массажа	7			20		
16	3.3.1. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения	7			6		
17	- особенности частных методик гигиенического профилактического массажа	7			2		
18	- особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа	7			2		
19	- особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях	7			2		
20	3.3.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения	7			10		
21	-особенности частных методик	7			2		

	тренировочного спортивного массажа						
22	- особенности частных методик предварительного спортивного массажа	7			2		
23	- особенности частных методик восстановительного спортивного массажа	7			2		
24	- особенности частных методик массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом	7			2		
25	3.3.Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта	7			2		
26	3.4. Особенности массажа в отдельных видах спорта	7			2		
27	Дифференцированный зачет	7					
Итого часов:			2	10	60		

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

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

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

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы.

1. История возникновения и развития массажа. Значение слова «массаж».
2. Роль наших соотечественников в развитии и пропаганде массажа, сыгравших выдающуюся роль в обосновании и развитии массажа.
3. Роль выдающегося ученого – профессора И.М. Саркизова-Серазини в развитии спортивного и лечебного массажа.
4. Роль массажа в массовой физической культуре.
5. Применение массажа в различных сферах деятельности человека.

6. Определение массажа.
7. Массаж как наука.
8. Механизм действия массажа. Характер влияния массажа на организм человека.
9. Физиологические механизмы массажа. Местный и общий физиологический эффект массажа.
10. Рефлекторные реакции, которые возникают при массаже кожи. Влияние массажа на выделительные функции и температуру кожи.
11. Приемы массажа, которые применяются на коже.
12. Влияние массажа на ЦНС.
13. Влияние массажа на периферическую нервную систему.
14. Влияние массажа на рецепторный аппарат мышц.
15. Влияние массажа на химические процессы в мышцах.
16. Влиянием массажа на восстановление работоспособности мышц.
17. Влияние массажа на кровообращение мышцы.
18. Влияние массажа на мышцы после физической нагрузки при болезненных ощущениях.
19. Влияние массажа на мышцы при затвердениях и атрофии.
20. Влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок и т.д.
21. Влияние тепловых процедур при лечении суставов. Последовательность сочетания массажа и тепловых процедур.
22. Последовательность сочетания электропроцедур и массажа.
23. Роль приема движение в сочетании с другими приемами массажа. Последовательность применяемых приемов массажа.
24. Влияние массажа на спортивное мастерство.
25. Роль массажа в восстановлении работоспособности суставов.
26. Влияние массажа на центральный аппарат кровообращения.
27. Влияние массажа на лимфатическую систему.
28. Влияние массажа на содержание в крови гемоглобина и эритроцитов.

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

52. Обозначение терминов «прием поглаживание» и «прием выжимание». Воздействие этих приемов на ткани организма.

53. Виды отягощений при проведении приемов массажа и особенности выполнения техники.

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

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

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

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

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

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

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

61. Понятие о парном массаже и методика проведения.

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

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

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

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

66. Классификация видов массажа, их краткая характеристика.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

76. Цель спортивного восстановительного массажа. Виды восстановительного массажа.

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

Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по всему курсу.

1. Возникновение и развитие классического массажа.
2. Роль наших соотечественников в развитии и пропаганде массажа.
3. Место массажа в системе физического воспитания и в различных

сферах трудовой деятельности.

4. Понятие «физиологический механизм массажа».
5. Рефлекторные реакции, возникающие при массаже кожи.
6. Приемы массажа, применяемые на коже. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.
7. Влияние массажа на ЦНС.
8. Прием выжимание. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.
9. Прием разминание. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.
10. Влияние массажа на химические процессы в мышцах.
11. Характеристика восстановления работоспособности мышц под влиянием массажа.
12. Влияние массажа на мышцы при затвердениях и атрофии. Приведите пример из спортивной и лечебной практики.
13. Прием растирание. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов. Сочетание приема растирание с другими приемами массажа.
14. Влияние приема движение на нервно-мышечную систему.
15. Влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок и т.д. Перечислите применяемые приемы.
16. Значение приема растирание в спортивной и лечебной практике. Роль тепловых процедур в сочетании с приемом растирание.
17. Особенности и последовательность сочетания электропроцедур и массажа.
18. Роль приема движение. Сочетание приема с другими приемами массажа. Последовательность применяемых приемов массажа. Влияние приема движение на развитие гибкости.
19. Правила выполнения приема движение (пассивное, активное и с сопротивлением). Определение направлений движений в суставах.

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

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

22. Влияние массажа на спортивное мастерство.

23. Роль массажа в восстановлении работоспособности.

24. Влияние массажа на кровяное давление.

25. Влияние массажа на работу сердца.

26. Влияние массажа на мочеотделение. Влияние массажа на выделение молочной кислоты.

27. Влияние сочетания массажа и тепловых процедур на обмен веществ после выполнения физических упражнений.

28. Влияние массажа на функцию дыхания.

29. Гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажном кабинете. Размеры массажного кабинета.

30. Смазывающие вещества и их применение.

31. Отличия сегментарно-рефлекторного массажа, точечного и классического. Использование приемов классического массажа в сегментарно-рефлекторном массаже.

32. Показания и противопоказания к массажу.

33. Методы массажа. Классификация аппаратного массажа.

34. Формы массажа и их характеристика. Правила выполнения массажа.

35. Виды приемов ручного классического массажа. Принципы разделения приемов массажа на группы по физиологическому воздействию и анатомическому строению.

36. Физиологическое воздействие массажных приемов на организм.

37. Использование масел и лекарственных мазей в механическом массаже. Понятие о баночном массаже. Определение криомассажа.

38. Классификация видов массажа, их краткая характеристика.

39. Виды тренировочного массажа. Цель и задачи тренировочного массажа.

40. Виды спортивного предварительного массажа. Отличие разминочного массажа и согревающего.

41. Цель спортивного восстановительного массажа. Виды восстановительного массажа.

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

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

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

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

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

Решение ситуационных задач

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

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

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

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

а) Основная литература:

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

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

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

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

б) Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

1. Электронно-библиотечная система Elibrary - <http://elibrary.ru>

2. <http://www.sport.iatp.org.ua> — здоровье, физкультура, спорт

3. <http://www.breath.ru> — портал здорового образа жизни.

4. Теория и практика физической культуры: Журнал [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/>

7. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru

8. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest 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,	Семейство офисных систем. Предназначены для

	Microsoft Office Pro	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: <i>-Microsoft Word Редактор текстовый,</i> <i>-Microsoft Excel Редактор табличный,</i> <i>-Microsoft PowerPoint Редактор деловой графики и презентаций</i> <i>-Microsoft Outlook 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:

○Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» ЭБС 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.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения –(в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теоретическому материалу № 1: - история развития массажа; - анатомо-физиологическое обоснование массажа; - определение, показания и противопоказания к массажу; - гигиенические требования к массажу - физиологические факторы, влияющие на организм при массаже.		6
2	Мини-зачет по практическим навыкам №1: - техника и методика выполнения приемов поглаживание, выжимание.		7
3	Мини-зачет по практическим навыкам № 2: - техника и методика выполнения приемов классического массажа.		7
4	Опрос по теоретическому материалу № 2: - формы и технология проведения сеансов массажа; - виды массажа и его классификация; - классификация гигиенического массажа; - классификация лечебного массажа; - классификация косметического массажа; - системы массажа.		6
5	Мини-зачет по практическим навыкам №3: - техника и частные методики массажа на отдельных участках тела.		7
6	Опрос по теоретическому материалу № 3: - классификация спортивного массажа; - классификация тренировочного массажа; - классификация предварительного массажа;		6

	- классификация восстановительного массажа; - массаж при спортивных травмах и повреждениях связанных со спортом; - самомассаж.		
8	Опрос по темам	В течение семестра	5
	Ситуационные задачи		8
	Посещение занятий	В течение семестра	28
9	Дифференцированный зачет		20
10	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е 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.

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 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 2019 г.

Москва – 2018г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа (2 зачетных единицы).

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток (очная форма обучения), 7 семестр (заочная 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
Б1.В.05. Спортивный массаж

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-2	Способен реализовать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток		7
ПК-2.2.	<i>Знает</i> технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток		7
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(1 и 3 потоки), 5 (2 поток		7
ПК-3	Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов	6(1 и 3 потоки),		7

		5 (2 поток		
ПК-3.7.	<i>Знает приемы и методы восстановления после физических нагрузок</i>	6(1 и 3 поток), 5 (2 поток		7

4.Краткое содержание дисциплины: очная форма обучения

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

8	2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток		4	2		
9	2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток			2		
10	2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток		4	2		
11	2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток			2		
12	2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток			2		
13	III. Классификация видов классического массажа, формы и методика проведения	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток	2	10	20		
14	3.1. Методика проведения сеансов частного и общего массажа (самомассажа)	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток		2	2		
15	3.2. Классификация видов массажа	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток		8	14		
16	3.3.1. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток			6		
17	- особенности частных методик гигиенического профилактического массажа	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток			2		
18	- особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток			2		
19	- особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях	6(1 и 3 потоки), 5 (2 поток			2		
20	3.3.2. Виды спортивного массажа и особенности	6(1 и 3 потоки),		8	8		

	методики проведения	5 (2 поток					
21	-особенности частных методик тренировочного спортивного массажа	6(1 и 3 поток), 5 (2 поток		2	2		
22	- особенности частных методик предварительного спортивного массажа	6(1 и 3 поток), 5 (2 поток		2	2		
23	- особенности частных методик восстановительного спортивного массажа	6(1 и 3 поток), 5 (2 поток		2	2		
24	- особенности частных методик массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом	6(1 и 3 поток), 5 (2 поток		2	2		
25	3.3.Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта	6(1 и 3 поток), 5 (2 поток			2		
26	3.4. Особенности массажа в отдельных видах спорта	6(1 и 3 поток), 5 (2 поток			2		
27	Дифференцированный зачет	6(1 и 3 поток), 5 (2 поток					
Итого часов:			8	24	40		

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	I. История развития спортивного массажа и теоретические основы массажа	7	2		10		

2	1.1. История развития массажа	7			2		
3	1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа и гигиенические основы массажа	7			4		
4	1.3. Системы, методы, формы и виды массажа	7			4		
5	II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения	7		8	24		
6	2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание	7		2	4		
7	2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание	7		2	4		
8	2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание	7		2	6		
9	2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов	7			2		
10	2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание	7		2	4		
11	2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение	7			2		
12	2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов	7			2		
13	III. Классификация видов классического массажа, формы и методика проведения	7		2	26		
14	3.1. Методика проведения сеансов частного и общего массажа (самомассажа)	7		2	6		
15	3.2. Классификация видов массажа	7			20		
16	3.3.1. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения	7			6		
17	- особенности частных методик гигиенического профилактического массажа	7			2		
18	- особенности частных методик гигиенического восстановительного	7			2		

	массажа						
19	- особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях	7			2		
20	3.3.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения	7			10		
21	-особенности частных методик тренировочного спортивного массажа	7			2		
22	- особенности частных методик предварительного спортивного массажа	7			2		
23	- особенности частных методик восстановительного спортивного массажа	7			4		
24	- особенности частных методик массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом	7			2		
25	3.3.Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта	7			2		
26	3.4. Особенности массажа в отдельных видах спорта	7			2		
27	Дифференцированный зачет	7					
Итого часов:		2	10	60			

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 (МОДУЛЯ)

«Б1.В.06 Биоэнергетика спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

Направленность (профиль):

Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12_» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова
(наименование)
Протокол № 28 от «18» июня_2019 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:

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

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

1.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 (модуля) 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 (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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение)
1	2	3	4	5

ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	7	9	
ПК.1.6	Знает факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов	7	9	
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	7	9	
ПК.2.2.	Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	7	9	
ПК-5	Способен организовывать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	7	9	
ПК.5.1.	Знает основы и содержание планирования медико-биологических, антидопинговых мероприятий и научно-методического обеспечения спортивной подготовки	7	9	
ПК.5.2.	Знает порядок организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	7	9	

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

очная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в биоэнергетику спорта. Источники энергии организма человека и их характеристика	7	2	2	6		
2	Процессы, обеспечивающие организм энергией (пути ресинтеза АТФ). Адениловая система и ее роль в организме	7	1	2	6		
3	Аэробный ресинтез АТФ как главный путь энергообеспечения организма	7	1	2	4		
4	Анаэробные пути энергообеспечения	7	2	2	4		
5	Биоэнергетические основы скоростно-силовых качеств и выносливости	7	2	2	6		
6	Показатели уровня развития механизмов энергообеспечения	7	2	2	6		
7	Характеристика метаболических состояний при мышечной деятельности	7	2	2	6		
8	Биоэнергетическая характеристика средств и методов совершенствования аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения	7		4	6		
9	Гипоксическая тренировка и ее влияние на механизмы энергообеспечения	7		2	6		
10	Биоэнергетические основы рационального питания и применение эргогенических средств при занятиях физической культурой и спортом	7		2	5		
Итого часов: 108			12	32	55	9	Экзамен

Заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в биоэнергетику спорта. источники энергии организма человека и их характеристика	9	0,5		8		
2	Процессы, обеспечивающие организм энергией (пути ресинтеза АТФ). Адениловая система и ее роль в организме	9	0,5		8		
3	Аэробный ресинтез АТФ как главный путь энергообеспечения организма	9	0,5	1	8		
4	Анаэробные пути энергообеспечения	9	0,5	1	8		
5	Биоэнергетические основы скоростно-силовых качеств и выносливости	9		1	8		
6	Показатели уровня развития механизмов энергообеспечения	9		1	10		
7	Характеристика метаболических состояний при мышечной деятельности	9		1	10		
8	Биоэнергетическая характеристика средств и методов совершенствования аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения	9		1	10		
9	Гипоксическая тренировка и ее влияние на механизмы энергообеспечения	9		1	10		
10	Биоэнергетические основы рационального питания и применение эргогенических средств при занятиях физической культурой и спортом	9		1	9		
Итого часов: 108			2	8	89	9	Экзамен

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

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

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

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 потенций 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).

а) 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 .

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

1.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС 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.

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:

Отечественные базы данных:

- 1.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
4. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
5. <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
8. <http://www.rosmintrud.ru/> – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
- 9.<http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
- 10.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru>

Зарубежные базы данных:

1. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest 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.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Б1.В.06 Биоэнергетика спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 4курса для очной и 5 курса для заочной форм обучения, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7- (очная форма обучения) и 9-(заочная форма обучения) семестры

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 разделу(модулю) Энерготраты организма человека. Источники энергии.	4 неделя	5
2	Выступление на семинаре: Аэробные пути энергообеспечения	5 неделя	5
3	Выполнение практического задания №1 по разделу Анаэробные пути энергообеспечения	7 неделя	5
4	Выполнение практического задания №2 Показатели уровня развития механизмов энергообеспечения	8 неделя	5
5	Деловая игра по теме Энергообеспечение избранного вида спорта	9 неделя	15
6	Тест по теме/модулю Энергетическая характеристика восстановления	10-11 неделя	5
7	Написание реферата по теме: Факторы, определяющие уровень развития механизмов энергообеспечения		15
8	Презентация по теме: «Тренировка механизмов энергообеспечения»		10
9	Эссе на тему Классификация мышечной работы по преимущественной направленности		5
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	экзамен		20
	ИТОГО		100 баллов

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) Кинетические характеристики механизмов энергообеспечения	5
3	Выступление на семинаре Факторы, определяющие аэробные возможности	10
4	Подготовка доклада Энергообеспечение избранного вида спорта	5
5	Дополнительное тестирование по теме: Эргометрические методы контроля	5
6	Написание реферата по теме: «Тренировка механизмов энергообеспечения»	15
7	Презентация по теме: «Эргогенические факторы питания»	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

Шкала 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 туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова

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

«Б1.В.06 Биоэнергетика спорта»

Направление подготовки: Физическая культура

Направленность (профиль):

Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

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

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 7 семестр-очная форма обучения, 9 семестр-заочная форма обучения.

3.Цель освоения дисциплины (модуля):

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.

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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение)
1	2	3	4	5
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	7	9	
ПК.1.6	Знает факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов	7	9	
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	7	9	
ПК.2.2.	Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	7	9	
ПК-5	Способен организовывать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	7	9	

ПК.5.1.	Знает основы и содержание планирования медико-биологических, антидопинговых мероприятий и научно-методического обеспечения спортивной подготовки	7	9	
ПК.5.2.	Знает порядок организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	7	9	

5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в биоэнергетику спорта. Источники энергии организма человека и их характеристика	7	2	2	6		
2	Процессы, обеспечивающие организм энергией (пути ресинтеза АТФ). Адениловая система и ее роль в организме	7	1	2	6		
3	Аэробный ресинтез АТФ как главный путь энергообеспечения организма	7	1	2	4		
4	Анаэробные пути энергообеспечения	7	2	2	4		
5	Биоэнергетические основы скоростно-силовых качеств и выносливости	7	2	2	6		
6	Показатели уровня развития механизмов энергообеспечения	7	2	2	6		
7	Характеристика метаболических состояний при мышечной деятельности	7	2	2	6		

8	Биоэнергетическая характеристика средств и методов совершенствования аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения	7		4	6		
9	Гипоксическая тренировка и ее влияние на механизмы энергообеспечения	7		2	6		
10	Биоэнергетические основы рационального питания и применение эргогенических средств при занятиях физической культурой и спортом	7		2	5		
Итого часов: 108			12	32	55	9	Экзамен

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в биоэнергетику спорта. источники энергии организма человека и их характеристика	9	0,5		8		
2	Процессы, обеспечивающие организм энергией (пути ресинтеза АТФ). Адениловая система и ее роль в организме	9	0,5		8		
3	Аэробный ресинтез АТФ как главный путь энергообеспечения организма	9	0,5	1	8		
4	Анаэробные пути энергообеспечения	9	0,5	1	8		
5	Биоэнергетические основы скоростно-силовых качеств и выносливости	9		1	8		
6	Показатели уровня развития механизмов энергообеспечения	9		1	10		
7	Характеристика метаболических состояний при мышечной деятельности	9		1	10		

8	Биоэнергетическая характеристика средств и методов совершенствования аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения	9		1	10		
9	Гипоксическая тренировка и ее влияние на механизмы энергообеспечения	9		1	10		
10	Биоэнергетические основы рационального питания и применение эргогенических средств при занятиях физической культурой и спортом	9		1	9		
Итого часов: 108			2	8	89	9	Экзамен

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра Теоретико-методических основ физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.07 «Теория и методика детско-юношеского спорта»

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теоретико-методических основ физической культуры и спорта
(наименование)
Протокол № 23 от «21» июня 2019 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:

Вовк Сергей Иванович - доктор педагогических наук, профессор кафедры
ТМОФКиС «РГУФКСМиТ».

Рецензент:

Жийяр Марина Владимировна – д.п.н., профессор, заведующая кафедрой
теории и методики гандбола «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 (1,3 поток очной формы обучения), 6 семестре (2 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)

Шифр компетенции	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	8
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 Знает содержание и порядок ведения отчетной документации по отбору занимающихся		
ПК-2	<i>Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</i>	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	8
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>	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	8
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.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в теорию детско-юношеского спорта	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	4		8		
1.1	Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса.	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	2		4		
1.2	Организационно-методические основы юношеского спорта	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	2		4		
2	Общие основы системы подготовки юных спортсменов	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	18	10	32		
2.1	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	2		2		
2.2	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	2	2	4		
2.3	Построение многолетней	5(1 и 3 потоки),	2	2	4		

	спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.	6 (2 поток)					
2.4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	2я	2	4		
2.5	Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	2		4		
2.6	Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	2	2	4		
2.7	Воспитание двигательных способностей юных спортсменов	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	2		4		
2.8	Система отбора юных спортсменов	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	2	2	4		
2.9	Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	2		2		
	Итого	72	22	10	40		Зачет

Заочная форма обучения

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

1	Введение в теорию детско-юношеского спорта	8	2		12		
1.1	Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса.		2		6		
1.2	Организационно-методические основы юношеского спорта				6		
2	Общие основы системы подготовки юных спортсменов	8		8	50		
2.1	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов				6		
2.2	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки			2	6		
2.3	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.			2	6		
2.4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов			2	6		
2.5	Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы				6		
2.6	Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию				6		
2.7	Воспитание двигательных способностей юных спортсменов				6		
2.8	Система отбора юных спортсменов			2	6		
2.9	Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов				2		
	Итого	72	2	8	62		Зачет

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

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

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

Примерный перечень вопросов к зачету с оценкой 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 двигательно-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 (модуля).

а) 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>

б) 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 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
- Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

- 1.Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) "Теория и методика детско-юношеского спорт" для обучающихся института Спорта и Физического Воспитания 3 курса направления подготовки

49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Название»		5
	1. «Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов»	13	
	2. «Воспитание двигательных способностей юных спортсменов»	16	5
2	Тест по теме/модулю (указать название).	12	5
	Текущее тестирование по разделу «Введение в теорию юношеского спорта»		
	Текущее тестирование по разделу "Общие основы системы подготовки спортсменов" (темы):	14	
	1. Многолетняя подготовка юных спортсменов	16	5
	2. Тренировочные и соревновательные нагрузки юных спортсменов		5
	3. Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов	18	5
3	Презентация по теме «Система отбора юных спортсменов в группах видов спорта»	17	10
4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов	15	10
5	Посещение занятий	В течение семестра	30
	Зачет		20
	ИТОГО		100 баллов

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) "Теория и методика детско-юношеского спорт" для обучающихся института Спорта и Физического Воспитания 4 курса направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр для заочной 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	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Название»	5
	«Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов»	5
2	«Воспитание двигательных способностей юных спортсменов»	5
	Тест по теме/модулю (указать название).	5
	Текущее тестирование по разделу «Введение в теорию юношеского спорта»	5
	Текущее тестирование по разделу "Общие основы системы подготовки спортсменов"	5
	(темы):	
	1. Многолетняя подготовка юных спортсменов	5
	2. Тренировочные и соревновательные нагрузки юных спортсменов	5
	3. Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов	5
3	Презентация по теме «Система отбора юных спортсменов в группах видов спорта»	10
4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов	10
5	Посещение занятий	30
	Зачет	20
	ИТОГО	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 (МОДУЛЯ)**

« Б1.В.07 «Теория и методика детско-юношеского спорта»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*
Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы для очной и заочной формы обучения

2. Семестр освоения дисциплины (модуля): 5 семестр (1, 3 поток), 6 семестр (2 поток) - очная форма обучения; 8 семестр – заочная форма обучения.

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.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	8
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 Знает содержание и порядок ведения отчетной документации по отбору занимающихся		

ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	8
ПК.2.2.	Знает: 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(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	8
ПК.3.2.	Знает: Знает минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки		

2.Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в теорию детско-юношеского спорта	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	4		8		
1.1	Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса.	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	2		4		
1.2	Организационно-методические основы юношеского спорта	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	2		4		

2	Общие основы системы подготовки юных спортсменов	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	18	10	32		
2.1	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	2		2		
2.2	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	2	2	4		
2.3	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	2	2	4		
2.4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	2	2	4		
2.5	Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	2		4		
2.6	Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	2	2	4		
2.7	Воспитание двигательных способностей юных спортсменов	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	2		4		
2.8	Система отбора юных спортсменов	5(1 и 3 потоки), 6 (2 поток)	2	2	4		
2.9	Линии воспитания в	5(1 и 3	2		2		

	системе подготовки юных спортсменов	потоки), 6 (2 поток)					
	Итого	72	22	10	40		Зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарско го типа	Самостоя тельная работа	Контроль	
1	Введение в теорию детско-юношеского спорта	8	2		12		
1.1	Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса.		2		6		
1.2	Организационно-методические основы юношеского спорта				6		
2	Общие основы системы подготовки юных спортсменов	8		8	50		
2.1	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов				6		
2.2	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки			2	6		
2.3	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в			2	6		

	избранном виде спорта.						
2.4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов			2	6		
2.5	Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы				6		
2.6	Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию				6		
2.7	Воспитание двигательных способностей юных спортсменов				6		
2.8	Система отбора юных спортсменов			2	6		
2.9	Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов				2		
	Итого	72	2	8	62		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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.09 Спортивно-педагогическое совершенствование»

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения Экспертно-методического совета
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «26» сентября 2019 г.

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. Медведева.

Рецензент:

Макеева В.С., д.п.н., профессор, профессор кафедры теории и методики баскетбола

- 1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование»** – 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Дисциплина «Профессионально-спортивное 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 (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	3-6	5-8
ПК.1.3.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	3-4	5-6
ПК.1.4.	Знает продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий	3-4	5-6
ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	3-4	5-6
ПК.1.7.	Умеет определять задачи и содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся	3-4	5-6
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	5-6	7-8
ПК1.12.	Знает методы оценки уровня развития физических качеств и спортивно-технического мастерства занимающихся	5-6	7-8
ПК.1.13.	Знает правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении контрольных тестов для отбора	5-6	7-8
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	1-2; 5-6	1-2; 7-8
ПК.2.1.	Знает нравственные и этические нормы профессиональной деятельности	1-2	1-2
ПК.2.3.	Знает методы планирования, организации и координации индивидуальной спортивной подготовки в ИВС	5-6	7-8
ПК.2.6.	Знает источники современной информации о	5-6	7-8

	реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в ИВС		
ПК.2.12.	Умеет систематизировать и агрегировать информацию из различных источников для реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в ИВС	5-6	7-8
ПК-4	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	1-8	1-10
ПК.4.1.	Знает основы контроля и самооценки уровня подготовленности в ИВС	3-4	5-6
ПК.4.2.	Знает правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования	1-2	1-2
ПК.4.3.	Знает технику двигательных действий ИВС	1-2	3-4
ПК.4.4.	Знает правила безопасности при проведении занятий по ИВС	1-2	1-2
ПК.4.5.	Знает методики развития физических качеств средствами ИВС	3-4	5-6
ПК.4.6.	Знает особенности планирования и проведения занятий по ИВС	5-6	7-8
ПК.4.7.	Умеет самостоятельно оценивать уровень подготовленности в ИВС	7-8	9-10
ПК.4.8.	Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием	1-2	1-2
ПК.4.9.	Умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по ИВС	7-8	9-10
ПК.4.10.	Умеет определять и учитывать величину нагрузки на занятиях по ИВС	5-6	7-8
ПК.4.11.	Умеет соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений ИВС	7-8	9-10
ПК.4.12.	Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в ИВС	3-4	5-6
ПК.4.13.	Имеет опыт владения техникой двигательных действий ИВС	1-2	3-4
ПК.4.14.	Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию спортивного мастерства	7-8	9-10

4. Структура и содержание дисциплины Спортивно-педагогическое совершенствование»

4.1. Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 471 час.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов (в числителе – кол-во часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя).

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего:180 часов	1-2	60	120		Дифференцированный зачет
1.	Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта		12	40		
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		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта		12	20		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		12	20		
3.	Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта		12	20		
3.1	Анализ техники упражнений в избранном виде спорта		12	20		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		12	20		

4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		12	20		
6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		12	20		
6.1	Формирование навыков судейства соревнований в избранном виде спорта		12	20		
II курс	Всего:180 часов (5 зачетных единиц)	3-4	60	120		Дифференцированный зачет
1	Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта		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.	Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта		10	8		
2.2	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке		10	8		
3.	Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта		14	12		
3.1	Совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта		14	12		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		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		

6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		6	26		
6.2	Совершенствование навыков судейства соревнований в избранном виде спорта		6	26		
III курс	Всего:180 часов (5 зачетных единиц)	5-6	60	120		Дифференцированный зачет
1	Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта		18	72		
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		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		6	16		
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		
5.	Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта		20	16		
5.1	Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта		10	8		
5.2	Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта		10	8		
6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		16	16		

6.3	Разработка и написание положения о соревнованиях по избранному виду спорта		16	16		
IV курс	Всего:180 часов (3,5 зачетных единиц)	7-8	60	111	9	Экзамен
1	Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта			20	75	
1.7	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта			10	35	
1.10	Сохранение и поддержание спортивной формы			10	40	
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий			2	4	
4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта			2	4	
5.	Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта			20	16	
5.3	Контроль технической подготовленности в избранном виде спорта			10	8	
5.4	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности			10	8	
6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		18	16		
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		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)			240	471	9	

4.2 Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий –110 часов, самостоятельная работа студентов – 601 час.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятель ная работа	Контроль	
I курс	Всего:144 часа	1-2	10	134		Дифференциро- ванный зачет
1.	Организация и проведение занятий по избранному виду спорта		8	100		
1.1	Подготовка мест занятий по избранному виду спорта и изучение инструкций по технике безопасности		2	20		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по избранному виду спорта		2	10		
1.5	Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки		4	70		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта		2	34		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		2	34		
II курс	Всего:144 часа	3-4	16	128		Дифференциро- ванный зачет
1	Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта		4	38		
1.6	Содержание занятий на тренировочном этапе		4	38		
3.	Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта		4	30		

3.1	Анализ техники упражнений в избранном виде спорта		4	30		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	30		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		4	30		
6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		4	30		
6.1	Формирование навыков судейства соревнований в избранном виде спорта		4	30		
III курс	Всего:144 часа (4 зачетных единиц)	5-6	20	124		Дифференцированный зачет
1	Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта		10	72		
1.3	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия по избранному виду спорта		4	20		
1.4	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами по избранному виду спорта		6	52		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий			20		
4.2	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в избранном виде спорта			10		
4.5	Параметры тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта			10		
5.	Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта		6	16		
5.1	Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта		6	16		

6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		4	16		
6.2	Совершенствование навыков судейства соревнований в избранном виде спорта		4	16		
IV курс	Всего:144 часов (4 зачетных единиц)	7-8	32	112		Дифференцированный зачет
1	Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта		16	64		
1.8	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта		4	24		
1.9	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по избранному виду спорта		12	40		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий			16		
4.3	Разработка годовых планов подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта			8		
4.6	Технология планирования тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки			8		
5.	Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта		8	16		
5.2	Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта		4	8		
5.3	Контроль технической подготовленности в избранном виде спорта		4	8		
6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		8	16		
6.3	Разработка и написание положения о соревнованиях по избранному виду спорта		8	16		

V курс	Всего:144 часа (4 зачетных единиц)	9-10	32	103	9	Экзамен
1	Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья		22	67		
1.7	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта		10	13		
1.10	Сохранение и поддержание спортивной формы		12	54		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		2	4		
4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта		2	4		
5.	Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта		2	16		
5.4	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности		2	16		
6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		6	16		
6.4	Составление сметы на проведение соревнований по избранному виду спорта		2	4		
6.5	Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта		4	12		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)			110	601	9	

5.Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование»

5.1.1.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.

5.1.2.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 избранным видом 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.

5.1.3. 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 объема 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.

5.1.4. 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 дисциплины (модуля) «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>

14. 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>

15. 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>

16. 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>

17. 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>

18. 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>

19. 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>

20. 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. Кугно, К.В. Якимов. - Иркутск: ООО «Мегапринт», 2015. - 103 с. : ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586512>

21. 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>

22. 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>

23. 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>

24. 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>

25. 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>

26. 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>

27. 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>

28. 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>

29. 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>

30. 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>

31. 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>

32. 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>

33. 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>

34. 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>

35. 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>

36. 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>

37. 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>

38. 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>

39. 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>

40. 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>

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 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>

43. 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>

44. 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>

45. 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>

46. 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>

47. 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>

48. 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>

49. 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>

50. 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>

51. 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. www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
2. www.olympic.ru – сайт Олимпийского комитета России .

г) 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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Мультимедийный класс для проведения занятий лекционного типа, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

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 организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Спортивные залы с комплектом специализированного оборудования и инвентаря.

Аудитория с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами (на каждого обучающегося) с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, осуществляющей образовательную деятельность, для осуществления самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Подготовка мест занятий по избранному виду спорта и изучение инструкций по технике безопасности. 2. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части тренировочного занятия по избранному виду спорта. 3. Проведение тренировочного занятия по программе начальной подготовки 4. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений общефизической направленности 5. Занятия по анализу техники упражнений избранного вида спорта. 6. Формирование навыков судейства соревнований по избранному виду спорта.	1-2 недели 3-4 недели 5-8 недели 9-13 недели 14-15 и 20-25 недели 26-30 недели 31-35 недели	5 5 10 10 10 10
3	Контроль общей и специальной физической подготовки	42 неделя	20
4	Сдача дифференцированного зачета (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 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом с оценкой

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество Баллов
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной части занятия по избранному виду спорта. 2. Педагогические умения и навыки проведения заключительной части занятия по избранному виду спорта. 3. Проведение тренировочного занятия по программе тренировочного этапа. 4. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений по специальной физической подготовке. 5. Занятия по анализу технико-тактических действий в избранном виде спорта. 6. Совершенствование навыков судейства соревнований по избранному виду спорта.	1-8 недели 9-11 недели 12-19 недели 20-24 недели 25-30 недели 31-38 недели	5 5 10 5 10 15
3	Контроль специальной физической подготовки	39 неделя	20
4	Сдача дифференцированного зачета (промежуточный контроль)	45 неделя	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом с оценкой

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами по избранному виду спорта. 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта. 3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий избранным видом спорта. 4. Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах в избранном виде спорта. 5. Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта. 6. Разработка положения о соревнованиях по избранному виду спорта.	3-12 недели 13-15 недели Весь период 24-26 недели 27 неделя 35-36 недели	10 5 10 10 5 10 10
3	Контроль физической подготовленности	38 неделя	10
4	Сдача дифференцированного зачета (промежуточный контроль)	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 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом с оценкой

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования по избранному виду спорта. 2. Сохранение и поддержание спортивной формы. 3. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта. 4. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности 5. Составление сметы на проведение соревнований по избранному виду спорта. 6. Организация и проведение соревнований.	1-7 недели 8-16 недели 17-22 недели 22-26 недели 27-29 недели 30-38 недели	10 10 10 5 5 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

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных

занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к экзамену

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной 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	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Подготовка мест занятий по избранному виду спорта и изучение инструкций по технике безопасности. 2. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части тренировочного занятия по избранному виду спорта. 3. Проведение тренировочного занятия по программе начальной подготовки 4. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений общефизической направленности	10 15 15 10
3	Контроль общей и специальной физической подготовки	20
4	Сдача дифференцированного зачета (промежуточный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом с оценкой

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной 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	Максимальное количество Баллов
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение тренировочного занятия по программе тренировочного этапа. 2. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений по специальной физической подготовке. 3. Занятия по анализу технико-тактических действий в избранном виде спорта. 4. Совершенствование навыков судейства соревнований по избранному виду спорта.	15 10 10 15
3	Контроль специальной физической подготовки	20
4	Сдача дифференцированного зачета (промежуточный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом с оценкой

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной 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	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки по избранному виду спорта. 2. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий избранным видом спорта. 3. Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном этапе подготовки в избранном виде спорта. 4. Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта. 5. Разработка положения о соревнованиях по избранному виду спорта.	10 10 10 10 10
3	Контроль физической подготовленности	20
4	Сдача дифференцированного зачета (промежуточный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом с оценкой

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной 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	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с тренировочными группами по избранному виду спорта. 2. Разработка годового плана подготовки спортсменов на тренировочном этапе подготовки в избранном виде спорта. 3. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта. 4. Составление сметы на проведение соревнований по избранному виду спорта.	15 15 15 15
3	Контроль технической подготовленности	10
4	Сдача дифференцированного зачета (промежуточный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к экзамену

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом с оценкой

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9-10 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования по избранному виду спорта. 2. Сохранение и поддержание спортивной формы. 3. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта. 4. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности 5. Организация и проведение соревнований.	10 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке	10
4	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

ІІІ. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к экзамену

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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 (МОДУЛЯ)**

«Б1.В.09 Спортивно-педагогическое совершенствование»

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 20 зачетных единиц.

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

–очная форма обучения 1-8, заочная форма обучения 1-10 семестр

3.Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование» – формирование у студентов навыков организации и осуществления спортивной подготовки и совершенствование индивидуальной спортивной деятельности в избранном виде спорта.

Дисциплина 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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	3-6	5-8
ПК.1.3.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	3-4	5-6
ПК.1.4.	Знает продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий	3-4	5-6
ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	3-4	5-6
ПК.1.7.	Умеет определять задачи и содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся	3-4	5-6
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	5-6	7-8
ПК1.12.	Знает методы оценки уровня развития физических качеств и спортивно-технического мастерства занимающихся	5-6	7-8
ПК.1.13.	Знает правила использования спортивного	5-6	7-8

	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	1-2; 5-6	1-2; 7-8
ПК.2.1.	Знает нравственные и этические нормы профессиональной деятельности	1-2	1-2
ПК.2.3.	Знает методы планирования, организации и координации индивидуальной спортивной подготовки в ИВС	5-6	7-8
ПК.2.6.	Знает источники современной информации о реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в ИВС	5-6	7-8
ПК.2.12.	Умеет систематизировать и агрегировать информацию из различных источников для реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в ИВС	5-6	7-8
ПК-4	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	1-8	1-10
ПК.4.1.	Знает основы контроля и самооценки уровня подготовленности в ИВС	3-4	5-6
ПК.4.2.	Знает правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования	1-2	1-2
ПК.4.3.	Знает технику двигательных действий ИВС	1-2	3-4
ПК.4.4.	Знает правила безопасности при проведении занятий по ИВС	1-2	1-2
ПК.4.5.	Знает методики развития физических качеств средствами ИВС	3-4	5-6
ПК.4.6.	Знает особенности планирования и проведения занятий по ИВС	5-6	7-8
ПК.4.7.	Умеет самостоятельно оценивать уровень подготовленности в ИВС	7-8	9-10
ПК.4.8.	Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием	1-2	1-2
ПК.4.9.	Умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по ИВС	7-8	9-10
ПК.4.10.	Умеет определять и учитывать величину нагрузки на занятиях по ИВС	5-6	7-8
ПК.4.11.	Умеет соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений ИВС	7-8	9-10
ПК.4.12.	Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в ИВС	3-4	5-6
ПК.4.13.	Имеет опыт владения техникой двигательных действий ИВС	1-2	3-4

ПК.4.14.	Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию спортивного мастерства	7-8	9-10

5. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование»

5.1. Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 471 час.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов (в числителе – кол-во часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя).

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего:180 часов	1-2	60	120		Дифференцированный зачет
1.	Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта		12	40		
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		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта		12	20		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		12	20		

3.	Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта		12	20		
3.1	Анализ техники упражнений в избранном виде спорта		12	20		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		12	20		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		12	20		
6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		12	20		
6.1	Формирование навыков судейства соревнований в избранном виде спорта		12	20		
II курс	Всего:180 часов (5 зачетных единиц)	3-4	60	120		Дифференцированный зачет
1	Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта		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.	Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта		10	8		
2.2	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке		10	8		
3.	Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта		14	12		
3.1	Совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта		14	12		

4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		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		
6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		6	26		
6.2	Совершенствование навыков судейства соревнований в избранном виде спорта		6	26		
III курс	Всего:180 часов (5 зачетных единиц)	5-6	60	120		Дифференцированный зачет
1	Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта		18	72		
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		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		6	16		
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		

5.	Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта		20	16		
5.1	Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта		10	8		
5.2	Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта		10	8		
6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		16	16		
6.3	Разработка и написание положения о соревнованиях по избранному виду спорта		16	16		
IV курс	Всего:180 часов (3,5 зачетных единиц)	7-8	60	111	9	Экзамен
1	Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта			20	75	
1.7	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта			10	35	
1.10	Сохранение и поддержание спортивной формы			10	40	
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий			2	4	
4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта			2	4	
5.	Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта			20	16	
5.3	Контроль технической подготовленности в избранном виде спорта			10	8	
5.4	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности			10	8	
6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		18	16		

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		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)			240	471	9	

5.2 Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 110 часов, самостоятельная работа студентов – 601 час.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

№	Разделы (модули) дисциплины «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	
I курс	Всего: 144 часа	1-2	10	134		Дифференцированный зачет
1.	Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья		8	100		
1.1	Подготовка мест занятий по избранному виду спорта и изучение инструкций по технике безопасности		2	20		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по избранному виду спорта		2	10		
1.5	Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки		4	70		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта		2	34		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		2	34		

II курс	Всего:144 часа	3-4	16	128		Дифференцированный зачет
1	Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта		4	38		
1.6	Содержание занятий на тренировочном этапе		4	38		
3.	Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта		4	30		
3.1	Анализ техники упражнений в избранном виде спорта		4	30		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	30		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		4	30		
6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		4	30		
6.1	Формирование навыков судейства соревнований в избранном виде спорта		4	30		
III курс	Всего:144 часа (4 зачетных единиц)	5-6	20	124		Дифференцированный зачет
1	Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта		10	72		
1.3	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия по избранному виду спорта		4	20		
1.4	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами по избранному виду спорта		6	52		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий			20		
4.2	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в избранном виде спорта			10		

4.5	Параметры тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта			10		
5.	Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта		6	16		
5.1	Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта		6	16		
6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		4	16		
6.2	Совершенствование навыков судейства соревнований в избранном виде спорта		4	16		
IV курс	Всего:144 часов (4 зачетных единиц)	7-8	32	112		Дифференцированный зачет
1	Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта		16	64		
1.8	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта		4	24		
1.9	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по избранному виду спорта		12	40		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий			16		
4.3	Разработка годовых планов подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта			8		
4.6	Технология планирования тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки			8		
5.	Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта		8	16		
5.2	Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта		4	8		
5.3	Контроль технической подготовленности в избранном виде спорта		4	8		

6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		8	16		
6.3	Разработка и написание положения о соревнованиях по избранному виду спорта		8	16		
V курс	Всего:144 часа (4 зачетных единиц)	9-10	32	103	9	Экзамен
1	Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья		22	67		
1.7	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта		10	13		
1.10	Сохранение и поддержание спортивной формы		12	54		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		2	4		
4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта		2	4		
5.	Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта		2	16		
5.4	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности		2	16		
6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		6	16		
6.4	Составление сметы на проведение соревнований по избранному виду спорта		2	4		
6.5	Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта		4	12		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)			110	601	9	

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



Гуманитарный Институт

Кафедра Истории физической культуры,
спорта и олимпийского образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.01.01 МЕЖДУНАРОДНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ СИСТЕМА»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 "Физическая культура"

(код и наименование)

Направленность (профиль):

«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного института
Протокол № 1 от «26» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Истории физической культуры, спорта и олимпийского образования
Протокол № 24 от 11 июля 2019 г.

Составители: Мельникова Наталия Юрьевна – кандидат педагогических наук,
профессор, заведующая кафедрой ИФКСиОО РГУФКСМиТ
Леонтьева Надежда Сергеевна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент
кафедры ИФКСиОО РГУФКСМиТ
Никифорова Александра Юрьевна – старший преподаватель кафедры
ИФКСиОО РГУФКСМиТ
Леонтьева Любовь Сергеевна – преподаватель кафедры ИФКСиОО
РГУФКСМиТ

Рецензент:

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

1. Цели освоения дисциплины

Цель предмета «Международная олимпийская система» - вооружить студентов знаниями о современном Олимпийском движении, об истории, структуре и деятельности основных международных спортивных организаций, о системе всемирных спортивных организаций, об основных аспектах глобального управления. Сформировать определенный уровень знаний, способствующий в ходе дальнейшей работы студентов улучшать общественное мнение об олимпизме, олимпийском движении и Олимпийских играх, и, в конечном счете, реализовывать гуманистические ценности олимпизма в обществе.

Перед спецкурсом «Международная олимпийская система» стоят следующие основные *задачи*:

- формирование у студентов прочных, глубоких знаний о современном олимпийском движении, целях, задачах, идеалах и ценностях олимпизма, об истории, структуре и деятельности основных международных спортивных организаций, гуманистическом потенциале Олимпийского спорта.

- вооружить студентов знаниями, способствующими в будущей работе формированию у детей и молодежи мотивации на спорт, занятий физическими упражнениями; интереса к Олимпийским играм и олимпийскому движению, стремления реализовывать через спорт гуманистические ценности.

- способствовать формированию у студентов соответствующих навыков, помогающих прививать детям и молодежи способностей по ведению всегда честной спортивной борьбы, проявлению воли и мужества к победе.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Международная олимпийская система» в структуре ООП бакалавриата

В системе теоретико-педагогических дисциплин, которые изучаются в университете, спецкурс «Международная олимпийская система» занимает значительное место. Он принадлежит к профилирующим дисциплинам, помогает будущим специалистам лучше познать свою профессию и повысить педагогическую культуру, вооружает их исторической перспективой, непосредственно подготавливает к практической деятельности. Программа соответствует Федеральному Государственному образовательному стандарту 3++ высшего профессионального образования.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-1 способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	Знает: ПК.1.2. Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся 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 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	5

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, статьи, рецензии, графического моделирования (перевода информации в графическую форму);
- владение основными способами и средствами получения, хранения, переработки информации, в том числе связанными с работой на компьютере и в глобальной информационной сети.

Освоение данной дисциплиной является необходимой основой для последующего изучения дисциплин гуманитарного, социального и экономического цикла, а также профессионального цикла, курсов по выбору соответствующих циклов, прохождения производственной практики и подготовки к Итоговой Государственной аттестации.

4. Структура и содержание дисциплины «Международная олимпийская система».

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	«Международная олимпийская система» – введение в предмет. Общий обзор Олимпийской системы.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		4	7		
2	Международный олимпийский комитет	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		5	8		
3	Национальные олимпийские комитеты	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		5	8		
4	Международные спортивные федерации	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		5	8		
5	Организационные комитеты Олимпийских игр	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		4	7		
6	Олимпийская система и государственная власть	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		4	8		
7	Регулирующие органы	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		4	7		
8	Управление Олимпийским движением	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		4	7		
9	Основные проблемы и перспективы современного Олимпийского и Паралимпийского движения.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		5	8		
Итого часов: 108				40	68		зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)		Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежу точной аттестаци и (по семестр ам)
				Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	«Международная олимпийская система» – введение в предмет. Общий обзор Олимпийской системы.		5		0,5	11		
2	Международный олимпийский комитет		5		1	11		
3	Национальные олимпийские комитеты		5		1	11		
4	Международные спортивные федерации		5		1	11		
5	Организационные комитеты Олимпийских игр		5		1	11		
6	Олимпийская система и государственная власть		5		1	11		
7	Регулирующие органы		5		1	11		
8	Управление Олимпийским движением		5		0,5	11		
9	Основные проблемы и перспективы современного Олимпийского и Паралимпийского движения.		5		1	12		
		Итого часов: 108			8	100		зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Международная олимпийская система»

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Вопросы к дифференцированному зачету по курсу «Международная олимпийская система»

1. Что изучает предмет Международная олимпийская система?
2. Что составляет научно-теоретическую и методологическую основы изучения предмета?
3. В чем состоит значение Международной олимпийской системы для подготовки специалистов в области физической культуры и спорта?
4. Что такое «Олимпийская система»?
5. Основные тенденции развития Олимпийского движения на современном этапе.
6. Что такое Паралимпийские игры?
7. Спортивное движение лиц с ограниченными возможностями.
8. Что входит в содержание понятий «Олимпизм», «Олимпийское движение» «Олимпийская система», «Олимпийские игры»?
9. Приведите примеры использования Олимпийских игр в политических целях.
10. Кризисные явления в международном олимпийском движении. Приведите примеры. С чем они связаны?
11. Взаимосвязь олимпийского движения с социальными процессами в современном обществе.
12. Что вы знаете о современном МОК (задачи, структура, содержание работы, проблемы)?
13. Основные источники финансирования МОК.
14. Кто представляет МОК в России на современном этапе? Их вклад в развитие отечественного спорта.
15. Олимпийское движение накануне XXII Олимпийских зимних Игр в Сочи (2014 г.).
16. Олимпийские и неолимпийские виды спорта. Олимпийская программа.
17. Что вы знаете об экологии в олимпийском движении?
18. Что вы знаете об участии России в современном олимпийском движении?
19. Деятельность государственных и общественных организаций по управлению Олимпийским движением в Российской Федерации.
20. Когда был создан Олимпийский комитет России? Каковы его задачи?
21. Основные источники финансирования НОК.
22. Роль международных спортивных федераций в олимпийском движении. Создание и деятельность ГАМСФ.
23. Национальные Олимпийские комитеты. Что вы о них знаете? Создание и деятельность АНОК.
24. Марк Ходлер – член МОК. «Правила Ходлера».
25. Назовите олимпийских чемпионов и призеров Олимпийских игр, а также

выдающихся тренеров – преподавателей и сотрудников нашего вуза.

26.Что Вы знаете о Комиссии Международного Олимпийского комитета по этике?

27.Роль комиссий МОК в развитии Олимпийского движения на современном этапе.

28.Что такое МСФ?

29.Расскажите о Международных спортивных федерациях по летним видам спорта.

30.Расскажите о Международных спортивных федерациях по зимним видам спорта.

31.Основные источники финансирования МСФ.

32.Роль Олимпийского движения в пропаганде «здорового образа жизни» в зарубежных странах. Анализ результатов.

33.Могли бы Вы привести примеры экономического эффекта от внедрения в обществе «здорового образа жизни»?

34.Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), структура, функции и полномочия.

35.Расскажите о состоянии спорта лиц с ограниченными возможностями.

36.Паралимпийский комитет – какие функции он выполняет. Порядок финансирования. Связь с соответствующими международными организациями.

37.Что Вы знаете о сотрудничестве МОК и Организации Объединенных Наций.

38.Что Вы знаете о сотрудничестве МОК и ЮНЕСКО.

39.Материально-техническое обеспечение олимпийских сборных команд стран мира. Помощь спонсоров. Сравнительный анализ подобного обеспечения в различных странах.

40.Сравнительный анализ биологического, научно-методического, медицинского, антидопингового обеспечения олимпийских сборных команд зарубежных стран.

41.Какие Вы знаете организации, регулирующие международную олимпийскую систему? Расскажите о них.

42.Что Вы знаете о САС?

43.Достижения отечественного спорта в настоящее время на международной арене.

44.Как бы Вы оценили рейтинг США, Китая, Великобритании, Германии в международном Олимпийском движении в наши дни. Что определяет этот рейтинг?

45.Как бы Вы оценили рейтинг стран Латинской Америки в международном Олимпийском движении в наши дни. Что определяет этот рейтинг?

46.Как бы Вы оценили рейтинг стран Африки в международном Олимпийском движении в наши дни. Что определяет этот рейтинг?

47.Как бы Вы оценили рейтинг стран Азии в международном Олимпийском движении в наши дни. Что определяет этот рейтинг?

48.Как бы Вы оценили рейтинг стран Северной Европы в международном Олимпийском движении в наши дни. Что определяет этот рейтинг?

49. Мировой финансовый кризис и его влияние на международное Олимпийское движение на современном этапе.
50. Современное состояние Олимпийской программы.
51. Положительные и отрицательные аспекты новых олимпийских реформ в начале XXI века.
52. Деятельность Жака Рогге на посту президента МОК. Реформы, проведенные в олимпийском движении под его руководством.
53. Представительство мировой спортивной общественности в МОК, АМСФ, АНОК.
54. Расскажите об организационных комитетах Олимпийских игр.
55. Что такое ОКОИ?
56. Основные источники финансирования ОКОИ.
57. Какие уровни управления МОК Вы знаете? Расскажите о них.
58. Расскажите об основных принципах управления мировым спортом.
59. Роль Паралимпизма в гуманизации современного общества.
60. Итоги Паралимпийских игр третьего тысячелетия.
61. Организационный комитет XXII Олимпийских зимних игр в Сочи 2014 г. Кандидаты на проведение Игр, выборы города – организатора.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

а) основная литература:

1. История физической культуры и спорта: учебник/Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. под ред. Проф. Н.Ю. Мельниковой. – М.: Советский спорт, 2013. – 392 с.: ил.
2. 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.

б) дополнительная литература:

1. Большая Олимпийская Энциклопедия. Автор составитель В.Л. Штейнбах. Т. 1, 2.- М.: факультетов ОлимпияPRESS 2006.
2. Все о спорте. Справочник. Т.3. - М.: ФиС, 1978.
3. История физической культуры и спорта. Антология: – М.: Русь Олимп, 2010 – 254 [2] с.
4. История физической культуры и спорта. Антология. Кн. II: – М.: Русь Олимп, 2011 – 320 с.
5. История физической культуры и спорта в СССР с древнейших времен до конца XVIII века. Хрестоматия. – М.: ФиС, 1938.
6. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М.: Радуга, 1982.
7. МОК и Международные спортивные объединения. Справочник. - М.: ФиС, 1979.
8. Лисицин Б. Спорт и религиозные организации. – М.: ФиС, 1985.
9. Мельникова Н., Мягкова С., Трескин А. Россия у истоков Олимпийского движения. - М.: ФиС, 1999.
10. Миллер Д. Олимпийская революция. Олимпийская биография Х.А. Самаранча. - М.: ФиС, 1995.
11. Оликова В. Люди и игры. - М.: ФиС, 1985.

12. Олимпийская Хартия. Перевод с английского. - М.: Советский спорт, 1996.
13. Олимпийский бюллетень № 1-19. РГАФК, ЦОА. - М.: РИО, 1994-2018.
14. «Олимпийский спорт и спорт для всех» Международный научный конгресс: Материалы конгресса. 2010-2017.
15. Олимпийский учебник студента: учебное пособие для системы олимпийского образования в высших учебных заведениях. – 4-е изд., перераб и доп. – М.: Советский спорт, 2007.
16. Олимпийское движение и социальные процессы. ОКР, ЦОА. - М.: РИО, 1999.
17. Платонов В.Н., Гуськов С.Н. Олимпийский спорт. Учебник. Кн. 1, 2. – Киев: Олимпийская литература, 1994, 1997.
18. Пьер де Кубертен Олимпийские мемуары. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
19. Очерки по истории физической культуры. Вып. 1. - М.: ФиС, 1938.
20. Очерки по истории физической культуры. Вып.3. – М.: ФиС, 1948.
21. Очерки по истории физической культуры. Вып.5. – М.: ФиС, 1950.
22. Спортивная периодическая печать России с 1991 по 2012 г.
23. Спортивная Россия: олимпийские чемпионы России и Советского Союза. Энциклопедический справочник. / под. общ. ред. С.Н.Мягковой. – М.: ФиС, 2004.
24. Спорт и перестройка: Сборник научных трудов. - М.: ВНИИФК, 1988.
25. Столбов В.В. Русско-советская олимпийская Одиссея.// Труды ученых ГЦОЛИФК: Ежегодник. - М.: РИО ГЦОЛИФКа, 1993. С. 31-36.
26. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта. Учебник. - М.: ФиС, 2000.
27. Романов Н.Н. Трудные дороги к Олимпу. - М.: ФиС, 1987.
28. Романов Н.Н. Восхождение на Олимп. - М.: Советский спорт, 1993.
29. Суник А.Б. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX-XX вв. – М.: ФиС, 2001.
30. Исаев А.А. Спортивная политика России. – М.: Сов. Спорт, 2002.
31. Россия: Москва – спортивная столица: Энциклопедический справочник/Под общ. ред. С.Н.Мягковой. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
32. Родиченко В.С. Спорт и совесть: учебно-методическое пособие для системы олимпийского образования. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
33. Россия – спортивная держава. Сборник докладов первого международного спортивного форума. – М., 2010.
34. Современный олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех»: XII Международный научный конгресс: Материалы конгресса. Том 1. – М: «Физическая культура», 2008.
35. «Современный олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех»: XII Международный научный конгресс: Материалы конгресса. Том 2. – М: «Физическая культура», 2008.
36. «Современный олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех»: XII Международный научный конгресс: Материалы конгресса. Том 3. – М: «Физическая культура», 2008.
37. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех»: XIII Международный научный конгресс: Материалы конгресса. Том 1. – Алматы, 2009.

- 38.«Современный олимпийский спорт и спорт для всех» XIII Международный научный конгресс: Материалы конгресса. Том 2. – Алматы, 2009.
- 39.Трескин А. Спорт в Скандинавии. Прошлое и настоящее. - М.: ФиС, 1983.
- 40.Трескин А.В., Мельникова Н.Ю. От викингов до олимпийцев. История спорта в странах Северной Европы. – М.: «Физкультура и спорт», 2008.
- 41.Финогенова Л.А. Участие спортсменов России в Олимпийских играх после распада СССР. Учебное пособие для студентов заочного и дневного. РГАФК, ЦОА. - М.: РИО РГАФКа, 1999.
- 42.Фетисов В.А. О критериях и показателях развития ФК и спорта в зарубежных странах. Вып. 1. – М.: Сов. спорт, 2005.
- 43.Физическая культура и спорт в СССР. - М. ФиС, 1967.
- 44.Финогенова Л. А. Спартакиады народов СССР, их роль в развитии массового физкультурного и спортивного движения: Метод, указания для студентов ГЦОЛИФКа. - М.: РИО ГЦОЛИФКа, 1989.
- 45.Хавин Б. Все об Олимпийских играх. - М.: ФиС, 1979.
- 46.Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Т. 1-3. - М.: ФиС, 1961, 1962, 1963.
- 47.Энциклопедия Олимпийского спорта. Т.1, т.2, под ред. Платонова В.Н. - Киев: Олимпийская литература, 2002, 2004.

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

1. Официальный сайт кафедры ИФКСиОО <http://history.sportedu.ru>
2. Официальный сайт МОК www.ioc.org
3. Официальный сайт ОКР <http://www.olympic.ru/>
4. Официальный сайт ЦОА <http://coa.sportedu.ru/>
5. Официальный сайт Минспорта РФ
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 (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 подготовки высшей квалификации:

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -

lib.sportedu.ru

- БМСИ (Библиотека международной спортивной информации) - электронная библиотека по спортивной тематике - **bmsi.ru**
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - **elibrary.ru**
- Электронно-библиотечная система IPRbooks - **www.iprbookshop.ru**
- Электронно-библиотечная система Znanium.com - **znanium.com**
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - **school-collection.edu.ru**
- Российская государственная библиотека - **www.rsl.ru**
- Library.ru - информационно-справочный портал - **www.library.ru**
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
- Федеральный портал "Российское образование" - **www.edu.ru**
- Центр Олимпийских исследований Международного олимпийского комитета - **www.olympic.org/olympic-studies-centre**
- «Health Research Premium Collection» компании ProQuest www.proquest.com
- информационно-правовой портал «Гарант» www.garant.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Международная олимпийская система».

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 «Международная олимпийская система» для обучающихся института спорта и физического воспитания направления «Физическая культура» **профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, формы обучения***

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра Истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования
Преподаватель: Никифорова А.Ю.

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр 2021-2022 учебного года для 2 потока очной формы обучения и для заочной формы обучения, 2 семестр 2021-2022 учебного года для 1 и 3 потоков очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: зачет.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
22.	Контрольная работа 1 Международный олимпийский комитет. Национальные олимпийские комитеты	8	6
23.	Контрольная работа 2 Международные спортивные федерации. Регулирующие органы.	10	6
24.	Контрольная работа 3 Управление Олимпийским движением. Основные проблемы и перспективы современного Олимпийского и Паралимпийского движения	12	6
25.	Опрос 1 Международный олимпийский комитет	6	5
26.	Опрос 2 Национальные олимпийские комитеты	7	5
27.	Опрос 3 Международные спортивные федерации, организационные комитеты олимпийских Игр	8	5
28.	Опрос 4 Олимпийская система и государственная власть, регулирующие органы	9	5
29.	Опрос 5 Современная олимпийская система	10	5
30.	Опрос 6 Основные проблемы и перспективы современного Олимпийского и Паралимпийского движения	11	5
31.	Доклад, презентация	6-13	10
32.	Реферат	2-13	10
33.	Посещение занятий	1-14	12
34.	<i>Дифференцированный зачет</i>	14	20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
7.	Доклад, презентация	6
8.	Реферат	10
9.	Эссе	9

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости в соответствии с набранными обучающимся баллами по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

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

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

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

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



Гуманитарный Институт

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

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.В.ДВ.01.01 МЕЖДУНАРОДНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ СИСТЕМА»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

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

2.Семестр освоения дисциплины: 5 семестр для 2 потока очной формы обучения и для заочной формы обучения, 6 семестр для 1 и 3 потоков очной формы обучения

3.Цель освоения дисциплины (модуля): Цель предмета «Международная олимпийская система» - вооружить студентов историческими знаниями, для последующего использования в педагогической практике своей будущей специальности. Воспитание историей - важный метод углубления умственной, нравственной и эстетической подготовки будущего бакалавра в области физической культуры и спорта.

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	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-1 способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	Знает: ПК.1.2. Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся 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 (2 <i>поток</i>), 6 (1 и 3 <i>потоки</i>)	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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	«Международная олимпийская система» – введение в предмет. Общий обзор Олимпийской системы.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		4	7		
2	Международный олимпийский комитет	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		5	8		
3	Национальные олимпийские комитеты	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		5	8		
4	Международные спортивные федерации	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		5	8		
5	Организационные комитеты Олимпийских игр	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		4	7		
6	Олимпийская система и государственная власть	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		4	8		
7	Регулирующие органы	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		4	7		
8	Управление Олимпийским движением	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		4	7		
9	Основные проблемы и перспективы современного Олимпийского и Паралимпийского движения.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		5	8		
Итого часов: 108				40	68		зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	«Международная олимпийская система» – введение в предмет. Общий обзор Олимпийской системы.	5		0,5	11		
2	Международный олимпийский комитет	5		1	11		
3	Национальные олимпийские комитеты	5		1	11		
4	Международные спортивные федерации	5		1	11		
5	Организационные комитеты Олимпийских игр	5		1	11		
6	Олимпийская система и государственная власть	5		1	11		
7	Регулирующие органы	5		1	11		
8	Управление Олимпийским движением	5		0,5	11		
9	Основные проблемы и перспективы современного Олимпийского и Паралимпийского движения.	5		1	12		
Итого часов: 108				8	100		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 теории и методики велосипедного, мотоциклетного и
автомобильного спорта**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ДВ.01.02 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики велосипедного,
мотоциклетного и автомобильного спорта
(наименование)
Протокол № 3 от «22» октября 2018 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;

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.01.02 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.01.02 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	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-1	<i>Способность осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	5 сем. – 2 поток 6 сем.- 1,3 поток	5
ПК.1.2.	<i>Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся</i>	5 сем. – 2 поток 6 сем.- 1,3 поток	5
ПК.1.3.	<i>Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся</i>	5 сем. – 2 поток 6 сем.- 1,3 поток	5
ПК.1.5.	<i>Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки</i>	5 сем. – 2 поток 6 сем.- 1,3 поток	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)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		12	16		
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		3	4		
1.2	Методика организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту с учетом этапа спортивной подготовки, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		3	4		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		3	4		
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		3	4		
2	Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		6	12		

2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
3	Раздел 3. Техника велосипедного спорта	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		10	20		
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
3.2	3.2. Техника педалирования	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
3.3	3.3. Техника езды по шоссе	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
4	Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		12	20		
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	5 (2 поток),		3	5		

		6 (1 и 3 потоки)					
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		3	5		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		3	5		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		3	5		
Итого за 6 семестр: 108 часов (3 зачетные единицы)				40	68		зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта	5		2	24		
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера	5		1	6		
1.2	Методика организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту с учетом этапа спортивной подготовки, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры	5		1	6		
1.3	Документы, регламентирующие	5			6		

	организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту						
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	5			6		
2	Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте	5		2	18		
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	5			6		
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	5			6		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	5		2	6		
3	Раздел 3. Техника велосипедного спорта	5		2	34		
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	5		1	7		
3.2	3.2. Техника педалирования	5		1	7		
3.3	3.3. Техника езды по шоссе	5			7		
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	5			6		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	5			7		
4	Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта	5		2	24		
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	5		1	6		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	5		1	6		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	5			6		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	5			6		
Итого за 6 семестр: 108 часов (3 зачетные единицы)				8	100		зачет

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

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

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

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 основные этапы совершенствования конструкции и основных узлов велосипеда в хронологическом порядке?
7. Перечислите и дайте краткую характеристику дисциплин велосипедного спорта, признанные международным союзом велосипедистов?
8. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в гонки на шоссе?
9. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в гонки на треке?
10. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в группу дисциплин маунтибайк?
11. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в группу дисциплин BMX?
12. Перечислите и дайте характеристику основным узлам велосипеда, назовите конструктивные особенности велосипедов для различных дисциплин велосипедного спорта?

13. Перечислите и дайте характеристику спортивным трассам и спортивным сооружениям предназначенных для проведения соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта?

14. Дайте характеристику и перечислите основные конструктивные элементы спортивным сооружениям для проведения гонок на треке?

15. Дайте характеристику и перечислите основные конструктивные элементы спортивным сооружениям для проведения соревнований по велоспорту – ВМХ?

16. Перечислите требования, предъявляемые к трассам для проведения соревнований по маунтинбайку?

17. Дайте определение понятию «посадка велосипедиста», перечислите разновидности посадки и охарактеризуйте их?

18. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта?

19. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в гонках на шоссе и велотреке?

20. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в экстремальных дисциплинах велосипедного спорта?

21. Дайте определение понятию «педалирование» в велосипедном спорте и охарактеризуйте данный процесс?

22. Дайте характеристику начального обучения езде на велосипеде, перечислите последовательность процесса обучения базовым элементам техники в велоспорте?

23. Перечислите основные технические элементы с использованием велосипеда на шоссе?

24. Перечислите основные технические элементы с использованием велосипеда на пересечённой местности?

25. Охарактеризуйте технику прохождения поворотов, спусков, подъёмов, препятствий на шоссейном велосипеде?

26. Охарактеризуйте технику прохождения поворотов, спусков, подъемов, препятствий на велосипеде, предназначенном для езды по пересечённой местности?

Практические задания:

1. Выполнение на площадке базовых элементов 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. Техника езды по пересечённой местности: прохождения спуска, прохождения подъема, прохождение поворота;
3. Техника педалирования на велосипедном станке;
4. Технические характеристики и ремонт велосипеда.

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

а) 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.

б) 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.

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

1. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» 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://fvssr.ru/>
4. Официальный сайт международного союза велосипедистов (UCI) <https://uci.ch/>

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 (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/>.

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.01.02 «Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной/заочной формы (м) обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля):

Очная форма 5 семестр (2 поток), 6 семестр (1,3 потоки); заочная форма 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	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 педалирования.	7 неделя	5
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	В течение семестра	10
12	Зачет по дисциплине		20
	ИТОГО		100 баллов

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
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.

IV. 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 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и
автомобильного спорта**

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ДВ.01.02 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

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

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

очная форма обучения 5 семестр (2 поток), 6 семестр (1,3 потоки);

заочная форма обучения 5 семестр.

Цель освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.01.02 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.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-1	Способность осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	5 сем. – 2 поток 6 сем.- 1,3 поток	5
ПК.1.2.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	5 сем. – 2 поток 6 сем.- 1,3 поток	5
ПК.1.3.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	5 сем. – 2 поток 6 сем.- 1,3 поток	5
ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	5 сем. – 2 поток 6 сем.- 1,3 поток	5

4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		12	16		
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		3	4		
1.2	Методика организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту с учетом этапа спортивной подготовки, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		3	4		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		3	4		
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		3	4		
2	Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		6	12		
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	5 (2 поток),		2	4		

		6 (1 и 3 потоки)					
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
3	Раздел 3. Техника велосипедного спорта	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		10	20		
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
3.2	3.2. Техника педалирования	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
3.3	3.3. Техника езды по шоссе	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
4	Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		12	20		
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	5 (2 поток), 6 (1 и 3		3	5		

		<i>потоки)</i>					
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		3	5		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		3	5		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		3	5		
Итого за 6 семестр: 108 часов (3 зачетные единицы)				40	68		зачет

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта	5		2	24		
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера	5		1	6		
1.2	Методика организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту с учетом этапа спортивной подготовки, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры	5		1	6		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение	5			6		

	физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту						
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	5			6		
2	Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте	5		2	18		
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	5			6		
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	5			6		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	5		2	6		
3	Раздел 3. Техника велосипедного спорта	5		2	34		
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	5		1	7		
3.2	3.2. Техника педалирования	5		1	7		
3.3	3.3. Техника езды по шоссе	5			7		
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	5			6		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	5			7		
4	Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта	5		2	24		
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	5		1	6		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	5		1	6		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	5			6		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	5			6		
Итого за 6 семестр: 108 часов (3 зачетные единицы)				8	100		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 физической культуры

Кафедра теории и методики волейбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.03 Воспитание специальной выносливости средствами
игровых видов спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 физическая культура
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики волейбола
Протокол № 1 от «31» августа 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики волейбола
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики волейбола
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики волейбола
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Составитель:

Булыкина Лариса Владимировна – к. пед. н., доцент, заведующий кафедрой
ТиМ волейбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Белова Наталья Юрьевна – ст. преподаватель кафедры ТиМ волейбола ФГБОУ
ВО «РГУФКСМиТ»

Григорьев Виктор Ататольевич – ст. преподаватель кафедры ТиМ волейбола
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Ефимов Алексей Сергеевич – ст. преподаватель кафедры ТиМ волейбола
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Дворников Алексей Владимирович – к.пед.н., преподаватель кафедры ТиМ
волейбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Ананьин Александр Сергеевич – к.пед.н, преподаватель кафедры ТиМ
волейбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Суханов Андрей Валерьевич - к.пед.н., доцент кафедры ТиМ волейбола ФГБОУ
ВО «РГУФКСМиТ»

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование» является обеспечение освоения учебно-практического материала по особенностям применения средств игровых видов спорта в ходе реализации воспитания специальной выносливости у спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

2.Место дисциплины (модуля) 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 (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	5 (2 поток) 6(1 и 3 потоки)	5
ПК.1.2.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	5 (2 поток) 6(1 и 3	5

		потоки)	
ПК.1.3.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	5 (2 поток) 6(1 и 3 потоки)	5
ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	5 (2 поток) 6(1 и 3 потоки)	5

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	5 (2 поток) 6(1 и 3 поток и)		4	8		Зачет
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта			6	10		
3	Планирование и содержание специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта			6	10		
4	Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей			6	10		
5	Критерии воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта			6	10		
6	Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта			6	10		

7	Современные научные исследования в области воспитания специальной выносливости, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта			6	10		
Итого часов 108 (3 з. е.):				40	68		

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	5		1	15		Зачет
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта				15		
3	Планирование и содержание специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта			1	15		
4	Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей			2	15		
5	Критерии воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта			2	15		
6	Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта			2	15		

7	Современные научные исследования в области воспитания специальной выносливости, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта			10		
Итого часов 108 (3 з. е.):			8	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).

Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу

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 (модуля).

а) 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. <http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=237476&DocQuerID=9469682&DocTypeID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

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. 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.

4. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки [текст]: /Беляев А. В., Булыкина Л. В. – М.: ТВТ Дивизион, 2011 – 176 с., ил.

5. 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>

6. 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/704879tmID>

7. Фомин, Е.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, Л.В. Силаева. - М.: Спорт: Человек, 2018. - 188 с.: ил.

б) 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.

<http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=264075&DocQuerID=9469682&DocTypeID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

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. Подготовка игрока либеро [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов 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., Фомин Е.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., 2017.

<http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=264036&DocQuerID=9469682&DocTypeID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

4. 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.

<http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=264034&DocQuerID=9469682&DocTypeID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

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.
<http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=264096&DocQuerID=9469682&DocTypeID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

11. Волейбол : пример. прогр. спортив. подгот. по виду спорта : (спортив. дисциплина "Волейбол" и "Пляж. волейбол") : рек. Метод. советом М-ва спорта РФ по спортив. подгот. к внедрению в тренировоч. процесс в орг., осуществляющих спортив. подгот. по виду спорта "Волейбол" / под общ. ред.: Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина ; М-во спорта РФ [и др.]. - М., 2016. - 223 с.: табл.

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.- 100 с.

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. Техничко-тактическая подготовка связующего игрока [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" / 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.
<http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=264072&DocQuerID=9469682&DocTypeID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerI>

16. Технология совершенствования скоростной подачи в волейболе: монография/ Л.В.Булыкина, А.В. Дворников. - М.: Спортивная книга, 2019.- 92 с.

17. 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.

18. Фурманов А.Г. Волейбол: [учеб. пособие] / А.Г. Волейбол. - Минск: Современ. шк., 2009. - 227 с.: ил.

19. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019 – 200 с.: ил.

20. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019 – 184 с., ил.

21. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – 6-е изд. – М.: Спорт, 2019. – 342 с.: ил.

22. Фомин Е. В., Булыкина Л. В. Волейбол. Начальное обучение. – М.: Спорт, 2015. – 88 с., ил.

23. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / М-во спорта РФ. - [М.]: [Сов. спорт], [2014]. - 23 с.: табл.

в) 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> и – 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

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. "Университетская библиотека онлайн" ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс "Рукопонт" ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
4. Информационно-правовое обеспечение – Гарант www.garant.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

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
волейбол	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) Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта для обучающихся гуманитарного института 3 курса, направления подготовки 49.03.01 физическая культура очной формы (м) обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (2 поток), 6 семестр (1 и 3 потоки)

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	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: 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: 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: Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	37	15
5	Письменный опрос по темам: Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта	40	10
6	Посещение занятий	В течение семестра	10
7	Зачет		20
	ИТОГО		100 баллов

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта для обучающихся гуманитарного института 3 курса, направления подготовки 49.03.01 физическая культура заочной формы (м) обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *теории и методики волейбола.*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *3 семестр*

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	<i>Написание реферата по теме:</i> Место и значение воспитания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	20
2	<i>Написание реферата по теме:</i> Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	20
3	<i>Письменный опрос по темам:</i> Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта	20
4	<i>Посещение занятий</i>	20
5	Зачет	20
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики волейбола

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

**«Б1.В.ДВ.01.03 Воспитание специальной выносливости средствами
игровых видов спорта»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):
Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часов.
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 5 (2 поток) 6 (1 и 3 потоки) (очная форма обучения), 5 семестр (заочная форма обучения).
3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить освоение учебно-практического материала по особенностям применения средств игровых видов спорта в ходе реализации воспитания специальной выносливости у 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	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	5 (2 поток) 6(1 и 3 потоки)	5
<i>ПК.1.2.</i>	<i>Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся</i>	5 (2 поток) 6(1 и 3 потоки)	5
<i>ПК.1.3.</i>	<i>Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</i>	5 (2 поток) 6(1 и 3 потоки)	5
<i>ПК.1.5.</i>	<i>Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки</i>	5 (2 поток) 6(1 и 3 потоки)	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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	5 (2 поток) 6(1 и 3 поток и)		4	8		Зачет
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта			6	10		
3	Планирование и содержание специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта			6	10		
4	Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей			6	10		
5	Критерии воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта			6	10		
6	Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта			6	10		
7	Современные научные исследования в области воспитания специальной выносливости, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта			6	10		
Итого часов 108 (3 з. е.):				40	68		

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	5		1	15		Зачет
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта				15		
3	Планирование и содержание специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта			1	15		
4	Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей			2	15		
5	Критерии воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта			2	15		
6	Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта			2	15		
7	Современные научные исследования в области воспитания специальной выносливости, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта					10	
Итого часов 108 (3 з. е.):				8	100		

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.01.04 Скоростно-силовая тренировка средствами игровых видов спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 физическая культура
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 01 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики футбола

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Составитель:

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

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Скоростно-силовая тренировка 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 «Скоростно-силовая тренировка средствами игровых видов спорта» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Скоростно-силовая тренировка 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 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 / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4

ПК.1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	5
ПК.1.2.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	5
ПК.1.3.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	5
ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	5

4. Структура и содержание дисциплины «Скоростно-силовая тренировка средствами игровых видов спорта»

4.1 Очное обучение

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

Семестры освоения дисциплины:

на очной форме обучения - 1,3 поток - 6 семестр; 2 поток – 5 семестр;

на заочной форме 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	
1	Место и значение скоростно-	5(2		2	2		

	силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	<i>поток), 6 (1 и 3 поток)</i>					
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 поток)</i>		6	10		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 поток)</i>		6	10		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических и физиологических и психических показателей	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 поток)</i>		6	10		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 поток)</i>		8	12		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 поток)</i>		6	12		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 поток)</i>		6	12		
Итого часов: 108				40	68		Зачет

Заочное обучение

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	5		2	2		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	5		1	10		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	5		1	10		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	5		1	10		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	5		1	12		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	5		1	12		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	5		1	12		
Итого часов: 108				8	100		Зачет

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

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

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

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

Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу

- 1. Укажите место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта*
- 2. Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта*
- 3. Характеристика скоростных качеств в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта*
- 4. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.*
- 5. Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта*
- 6. Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей*
- 7. Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта*
- 8. Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта*
- 9. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств в разных игровых видах спорта.*

10.Скоростные и скоростно-силовые качества и формы их проявления в соревновательной деятельности.

11.Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта

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

а) основная литература:

1. Теория и методика футбола: учебник /под общ. Ред. В.П. Губа, А.В. Лексаков.-М.: «Спорт», 2015.-568с.
2. Кавадло, Э. Сила без границ. Улучшаем физическую форму без специальных тренажёров / Эл Кавадло. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона, ISBN 978-5-496-01699-5; 2016 г. – 208 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. - М.: Физкультура и спорт,2014. - 543 с.
4. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. - М.: издательский центр «Академия», 2011. - 320 с. (сер. «Бакалавриат»).
5. Ремин, В.П. Возрастные изменения быстроты, мышечной силы и скоростно-силовых качеств / В.П.Ремин. - М., 2011. - 243 с.
6. Уэйд, П. Тренировки без "железа" и тренажёров. Калистеника / Пол Уэйд. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона; ISBN 978-5-496-01695-7; 2016 г. – 128 с.

б) дополнительная литература:

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

2. Архиреев, В. Бодибилдинг. Книга-тренер. / В.Архиреев. - Издательство: Эксмо; серия: Книга-тренер, ISBN 978-5-699-58223-5; 2013 г. – 320 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошакский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0609-7
4. Волков, В.М. Восстановительный процесс в спорте / В.М.Волков. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 270 с.
5. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В.Волков. - Киев, 2013. -136 с.
6. Гаддур, Б. Силовые упражнения без отягощений / Би-Джей Гаддур. - Минск: Попурри, ISBN 978-985-15-2509-2; 2015 г. – 288 с.
7. Гиревой спорт: учебное пособие / Н. Н. Кадилов, 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

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – www.moodus.sportedu.ru

Онлайн - библиотека по футболу – www.footballstudy.ru

Канал «Футбольная наука» - www.Youtube.ru

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1.Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

Кабинеты:

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

2) Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

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

3) Спортивный инвентарь

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Скоростно-силовая тренировка средствами игровых видов спорта» для обучающихся гуманитарного института 3 курса, направления подготовки 49.03.01 физическая культура очной формы (м) обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола

- на очной форме обучения - 1,3 поток - 6 семестр; 2 поток – 5 семестр;
- на заочной форме обучения - 5 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)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по теме:</i> Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	22	15
2	<i>Собеседование по разделам:</i> Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	24	5
3	<i>Доклад по теме:</i> Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	26	10 10 10
4	<i>Написание реферата по теме:</i> Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	30	15
5	<i>Письменный опрос по темам:</i> Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	35	5
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение</i>	10

		<i>всего курса</i>	
7	Экзамен		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики футбола

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

«Б1.В.ДВ.3.1 Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 физическая культура
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019г.

Москва – 2018г.

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

Семестры освоения дисциплины:

- на очной форме обучения - 1,3 поток - 6 семестр; 2 поток – 5 семестр;
- на заочной форме обучения - 5 семестр.

2.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.

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)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК.1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	
ПК.1.2.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	5
ПК.1.3.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	5
ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и	5(2 поток), 6 (1 и 3	5

	соревновательной нагрузки	потоки)	

Краткое содержание дисциплины (модуля):
Очная форма обучения

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционно	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.Общетеоретический раздел	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		8	16		
1.1.Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях спортсмена.	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		2	4		
1.2.Физиологические основы двигательных способностей	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		2	4		
1.3. Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		2	4		
1.4.Причины и профилактика травматизма при выполнении легкоатлетических упражнений на развитие физических качеств	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		2	4		
Раздел 2. Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		32	52		
2.1. Методика воспитания выносливости	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		10	14		
2.1.1. Методика воспитания общей выносливости	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		4	4		
2.1.2.Методика воспитания	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		4	6		

специальной выносливости						
2.1.3. Тесты для оценки выносливости	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
2.2. Методика воспитания быстроты.	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		6	12		
2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости.	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания.	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
2.2.3. Тесты для оценки быстроты.	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
2.3. Методика воспитания силы.	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		8	8		
2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей.	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		4	4		
2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		4	4		
2.4. Методика воспитания координационных способностей	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		4	8		
2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих.	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
2.5. Методика воспитания гибкости.	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	6		
2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости.	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
2.5.2. Критерии и методы оценки гибкости.	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		-	2		
2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
Итого – 108 часов			40	68		Зачет

Заочное обучение

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционно-го типа	Занятия семинарск-ого типа	Самостоят-ельная работа	Контроль	
1. Общетеоретический раздел	5		2	20		
1.1.Основные понятия о физических (двигательных) качествах-способностях спортсмена.			2	4		
1.2.Физиологические основы двигательных способностей.				6		
1.3. Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.				6		
1.4.Причины и профилактика травматизма при выполнении легкоатлетических упражнений на развитие физических качеств.				4		
Раздел 2. Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики	5		6	80		
2.1. Методика воспитания выносливости.	5		2	22		
2.1.1. Методика воспитания общей выносливости.				8		
2.1.2.Методика воспитания специальной выносливости.				8		
2.1.3.Тесты для оценки выносливости.				6		
2.2. Методика воспитания быстроты.	5		2	18		
2.2.1.Воспитание быстроты движений и скорости.				6		
2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания.				6		
2.2.3. Тесты для оценки быстроты.				6		
2.3. Методика воспитания силы.	5		2	16		

2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей.				8		
2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.				8		
2.4. Методика воспитания координационных способностей	5			8		
2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих.				4		
2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.				4		
2.5. Методика воспитания гибкости.	5			6		
2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости.				4		
2.5.2. Критерии и методы оценки гибкости.				2		
2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.	5			10		
Итого - 108 часов			8	100		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 Теории и методики гребного и парусного спорта
им. А.Ф. Комарова**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**« Б1.В.ДВ.01.05 Соблюдение норм безопасности на воде в гребных
и парусных видах спорта»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование)

Направленность: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Соблюдение норм безопасности
в гребных и парусных видах спорта»
утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от « 27 » 09 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова
(наименование)
Протокол № 18 от « 10 » 06 2019 г.

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

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

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

Составитель:

Михайлова Т.В. кпн., профессор, заведующий кафедрой Теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова; Долгова Е.В. кпн. доцент, профессор кафедры; Епифанов К.Н. кпн., доцент кафедры; Крылов Л.Ю. старший преподаватель кафедры; Захрямина Л.Н. преподаватель кафедры.
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

Барчукова Г.В. доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики ИИИВС РГУФКСМиТ.
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1.Цель освоения дисциплины (модуля) «Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта»

Цель освоения дисциплины курс по выбору «Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта» является:

- овладение будущими бакалаврами основными теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями в области водного туризма для студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»;
- овладение определенным комплексом специальных знаний по гребному спорту и водному туризму для реализации творческого потенциала и обеспечения профессиональной деятельности специалистов высшей квалификации в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;
- умение применять знания в широких спектрах профессиональной деятельности

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

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

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

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

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

Шифр компетенции/ код индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенций / наименование индикатора достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</i>	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)	5
ПК.1.2.	- Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)	5
ПК.1.3.	- Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)	5
ПК.1.5.	- Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)	5

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

№	Разделы дисциплины (модуля)	Семестр	Занятия лекционного типа	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (5-6 семестр)
				Практические занятия	самостоятельная работа	контроль	

1	2	3	4	5	6	7	8
1	Раздел 1. Характеристика водных видов спорта	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)		8	12		
2	Тема 1.1. Общая характеристика гребных видов спорта			4	6		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта			4	6		
4	Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)		12	18		
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.			4	6		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.			4	6		
7	Тема 2.2. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.			4	6		
8	Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)		8	20		
9	Тема 4.1. Основы техники гребных видов спорта			4	10		
10	Тема 4.2. Основы техники и тактики парусного спорта.			4	10		
11	Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта.	5 (2 поток) 6		12	18		

		(1 и 3 поток)					
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.			4	6		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.			4	6		
14	Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха			4	6		
	Итого: 108 часов, 3 з. е.	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)		40	68		Зачет

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Заочная форма обучения

№	Разделы дисциплины (модуля)	Семестр	Занятия лекционного	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации

				Практические занятия	самостоятельная работа	контроль	(5 семестр)
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Раздел 1. Характеристика водных видов спорта	5			20		
2	Тема 1.1. Общая характеристика гребных видов спорта				10		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта				10		
4	Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте	5		3	30		
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.			1	10		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.			1	10		
7	Тема 2.2. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.			1	10		
8	Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.	5		2	20		
9	Тема 4.1. Основы техники гребных видов спорта			1	10		
10	Тема 4.2. Основы техники и тактики парусного спорта.			1	10		
11	Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта.	5		3	30		
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.			1	10		

13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.			1	10		
14	Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха			1	10		
	Итого: 108 часов, 3 з. е.	5		8	100		Зачет

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

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

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

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Характеристика видов гребного спорта.
2. Значение массовости гребного спорта среди населения страны.
3. Гребные суда - как средство передвижения.
4. Первые спортивные гребные клубы.
5. Первые международные соревнования по гребному спорту.
6. Современное состояние гребного спорта в России и за рубежом.
7. Настройка и подготовка гребного инвентаря (в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена и погодных условий).
8. Понятие техника и стиль в гребном спорте.
9. Силы, влияющие на скорость лодки и скорость перемещения гребца.
10. Понятие темпа и ритма в гребном спорте.

11. Основное положение гребца в лодке.
12. Периоды и фазы гребкового цикла.
13. Особенности техники выполнения гребка в народной гребле.
14. Задачи, средства и методы начального этапа обучения в гребном спорте.
15. Формирование двигательного навыка в гребном спорте.
16. Единый цикл гребка (захват, середина, конец проводки).
17. Ошибки в технике гребли и методы их исправления.
18. Совершенствование техники гребли на безуклюжих судах.
19. Предупреждение ошибок в технике гребли на байдарках и каноэ.
20. Организационная подготовка к туристическому походу.
21. Походное снаряжение.
22. Комплектование судов и экипажей.
23. Распорядок дня в туристическом походе.
24. Лодка туриста.
25. Применение научно-исследовательских данных при подготовке команд к соревнованиям различного ранга.
26. Выбор методики исследования при подготовке и выполнении дипломных работ.
27. Классификация гребных трасс.
28. Требования, предъявляемые к современным гоночным трассам.
29. Требования, предъявляемые к местам проведения спортивно-массовых мероприятий на воде.
30. Характеристики ходовых качеств, гребных судов.
31. Настройка и подбор инвентаря в зависимости от индивидуальных особенностей гребца.
32. Правила плавания по судоходным путям России.
33. Знаки береговой обстановки, правила прохождения мостов, шлюзов, переправ.
34. Техника безопасности и оказание помощи терпящим бедствие на воде.
35. Особенности организации занятий гребным спортом.

36. Естественные и искусственные препятствия
37. Положение о соревнованиях, смета расходов на проведение соревнований.
38. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.
39. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований.
40. Организация и проведение соревнований в гребном спорте.

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

а) Основная литература:

1. Баранова, М.В. Обоснование организации занятий прикладным плаванием при начальном обучении в гребном спорте / Баранова М.В., Егоренко Л.А. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 2 (168). - *Режим доступа:* <https://lesgaft-notes.spb.ru/files/2-168-2019/p26-31.pdf>
2. Денк Роланд. Школа паруса в вопросах и ответах / Р. Денк – М.: Аякс-Пресс, 2014. – 128 с.
3. Лифанов А.А., Салахияев Р.Р., Фомина Е.В. Методика преподавания и обучения гребным видам спорта в вузе. Учебно-методическое пособие.- Казань, КФУ, 2015- 52с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры. М.: Из-во Академия, 2019.
5. Теория и методика спортивного туризма: учебник / ред.: В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов.— М.: Советский спорт, 2014.— 424 с. *Режим доступа:* <https://lib.rucont.ru/efd/271139/info>
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник. 13-е изд., М.: Академия, 2016.

б) Дополнительная литература:

1. Академическая гребля. Под ред. Э. Хербергера М.: Физкультура и спорт, 1979.
2. Веричко Н.Ф., Гавриловский К.И. Гребля на ялах.- М.: Изд-во ДОСААФ, 1983.
3. Гребной спорт: учебник для студ. высш. пед. учебн. заведений /Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; / под ред. Т.В. Михайловой – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400с.
4. Гребля академическая: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских, спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего, спортивного мастерства. Михайлова Т.В., Беркутов А.Н. 2004 год.
5. Гребля на байдарках и каноэ. Краткая спортивная энциклопедия. Плеханов Ю.А. «Олимпия Пресс» 2004 год.
6. Григорьев В.Н. Путешествие на гребных судах, - М.: Физкультура и спорт, 1979.
7. Демьянов И.Я. Все о гребле / Демьянов И.Я.- Спб.: Лимбус Пресс, 2000.
8. Долгова Е.В. Техника безопасности на занятиях гребным спортом. Правила плавания по водным путям России: Методическая разработка для студентов РГУФКа / Долгова Е.В., Михайлова Т.В.- М.: 2004.
9. Дунаев А.Ф. «Академическая гребля», Лениздат; 1990 год.
10. Комаров А.Ф. Эволюция гребного инвентаря и техники гребли в академических судах. М.: ГЦОЛИФК, 1991.
11. Кужель Ю. А. Парусный спорт и туризм. – М.: АСТ, 2001. – 224 с.
12. Памятка по спасению терпящих бедствие на воде / Под ред. З.С. Гусинкого, - М.; Изд-во ЦРИБ " Дельфин ", 1974.
13. Специализированные сооружения для водных видов спорта. Бурлаков И.Р., Неминуший Г.П. 1998 год.
14. Снаряжение туриста водника / ред. В.Н. Григорьева. - М.: Профиздат, 1986. – 205 с.

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

1. Федерация гребного спорта России. <https://www.rowing.ru>
2. Всероссийская Федерация гребли на байдарках и каноэ. <https://www.kayak-canoes.ru>
3. Министерство спорта Российской Федерации. <https://www.minsport.gov.ru>
4. Министерство образования и науки РФ. <https://www.minobrnauki.gov.ru>
5. Всероссийская Федерация парусного спорта. <https://www.rusyf.ru>

Электронные ресурсы:

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

ru/books/sprav_shtrum/index.htm <http://www.outdoors.ru/book/sptur/index.php>

9.Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и

действительные. http://skitalets.ru/books/shturm_opasnosti/index.htm

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:

1. Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» ЭБС www.rucont.ru
2. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>
3. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
4. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Наименование вида спорта	Оснащенность специальных помещений для проведения занятий
Гребной и парусный спорт	Тренажеры, Консерт 2, инвентарь

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 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. Спортивный комплекс РГУФКСМиТ:

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

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

6. Экспонаты музея РГУФКСМиТ.

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

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

9. Чертов А. Электронный учебник «Гребля на байдарках» 2010.Таганрог.

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

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

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

13. Видеозапись Олимпийских игр по академической гребле и гребле на байдарках и каноэ. Гонка восьмерок по академической гребле между Кембриджским и Оксфордским университетами. Международные парусные регаты.

14. Научная аппаратура:

- электронный комплекс В. Клешнева «Электронный тренер»

Регистрация темпа, ритма, скорости, усилия на весле, передача усилия на экран монитора и регистрация кривой

- навигационный приемник Garmin Forerunner 305 HR

- Гребной эргометр, гребные тренажеры Concept-2

- монитор сердечного ритма Polar 800 Multi (5 комплектов)

- Дыхательный тренажер «Power Breathe» СПОРТ (5 комплектов)

- Многофункциональный секундомер

- Видеокамера «Panasonic»

А также использование научной аппаратуры НИИ Спорта РГУФКСМиТ

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) курса по выбору «Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта» обучающихся ИСиФВ 3 курса 1, 2, 3 потоки с 1 по 17 группы, направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»
Очная форма обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 курс 2 поток 5 семестр; 3 курс 1 и 3 поток 6 семестр - очная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: Зачёт

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное количество баллов
1	Написание реферата на тему: « Основы теории и методики гребных и парусных видов спорта»	1 неделя	10
2	Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Соблюдение норм безопасности на занятиях гребными и парусными видами спорта»	2 неделя	15
3	Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»	3 неделя	15
4	Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного спорта»	4 неделя	15
5	Написание реферата по теме: «Гребной и парусный спорт в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работы среди различных групп населения»	5 неделя	15
6	Посещение занятий (1 занятие- 0,5 балла)	В течение семестра	10
7	Зачёт	6 неделя	20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом»	15
2	Написание реферата тема: «Водный туризм в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работе среди населения»	10
3	Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного туризма»	10
4	Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) курса по выбору «Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта» обучающихся ИСиФВ 3 курса 1-17 группы, направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Заочная форма обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 курс 5 семестр - заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *Зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата на тему: «Основы теории и методики гребных и парусных видов спорта»	10
2	Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом, водным туризмом»	15
3	Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»	15
4	Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного спорта»	15
5	Написание реферата теме: «Гребной и парусный спорт в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работы среди различных групп населения»	15
6	Посещение занятий (1 занятие- 2,5 балла)	10
7	Зачёт	20
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом»	15
2	Написание реферата тема: «Водный туризм в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работе среди населения»	10
3	Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного туризма»	10
4	Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра Теории и методики гребного и парусного спорта
им. А.Ф. Комарова**

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

**«Б1.В.ДВ.01.05 Соблюдение норм безопасности на воде в гребных
и парусных видах спорта»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Авторы: Михайлова Т.В., Долгова Е.В., Епифанов К.Н., Захрямина Л.Н., Крылов Л.Ю.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы.

1. Семестр освоения дисциплины (модуля): 1 и 3 поток 6 семестр; 2 поток 5 семестр – очная форма обучения; 5 семестр заочная форма обучения

2. Цель освоения дисциплины (модуля):

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

3. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (модулю):

1. Познакомить студентов со спецификой, двигательной и функциональной деятельностью в гребном и парусном спорте, средствами и методами организации занятий водными видами спорта, организацией проведения водных прогулок и походов;

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

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

В результате освоения дисциплины студент должен обладать следующими универсальными компетенциями:

Шифр компетенции/ код индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенций / наименование индикатора достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)	5
<i>ПК.1.2.</i>	- Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся		
<i>ПК.1.3.</i>	- Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся		
<i>ПК.1.5.</i>	- Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки		

4. Краткое содержание дисциплины (модуля):
Очная форма обучения

№	Разделы дисциплины (модуля)	Семестр	Занятия лекционного типа	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (5-6 семестр)
				Практические занятия	самостоятельная работа	контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Раздел 1. Характеристика водных видов спорта	5-6		8	12		

2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта	5-6		4	6		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта	5-6		4	6		
4	Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте	5-6		12	18		
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.	5-6		4	6		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.	5-6		4	6		
7	Тема 2.2. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.	5-6		4	6		
8	Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.	5-6		8	20		
9	Тема 4.1. Основы техники гребных видов спорта	5-6		4	10		
10	Тема 4.2. Основы техники и тактики парусного спорта.	5-6		4	10		
11	Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта.	5-6		12	18		
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.	5-6		4	6		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.	5-6		4	6		
14	Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях,	5-6		4	6		

	домах отдыха						
	Итого: 108 часов, 3 з. е.	5-6		40	68		Зачет

4. Краткое содержание дисциплины (модуля):
Заочная форма обучения

№	Разделы дисциплины (модуля)	Семестр	Занятия лекционного типа	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (5 семестр)
				Практические занятия	самостоятельная работа	контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Раздел 1. Характеристика водных видов спорта	5			20		
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта	5			10		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта	5			10		
4	Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте	5		3	30		
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.	5		1	10		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.	5		1	10		
7	Тема 2.2. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.	5		1	10		

8	Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.	5		2	20		
9	Тема 4.1. Основы техники гребных видов спорта	5		1	10		
10	Тема 4.2. Основы техники и тактики парусного спорта.	5		1	10		
11	Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта.	5		3	30		
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.	5		1	10		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.	5		1	10		
14	Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	5		1	10		
	Итого: 108 часов, 3 з. е.	5		8	100		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 Теории и методики легкой атлетики
им. Н.Г.Озолина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Б1.В.ДВ.01.06 Общая физическая подготовка средствами легкой
атлетики»**

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора: 2019 г.

Москва – 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 01 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
обновлена на основании решения заседания кафедры
теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина
Протокол № 2 от «14 » сентября 2019г.

Составитель:

Гридасова Е.Я. - к.п.н., доцент, кафедра Теории и методики легкой атлетики
им. Н.Г.Озолина

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Общая физическая подготовка средствами легкой атлетики» является формирование научно-методических основ профессионального мастерства тренеров по физической подготовке для командных и индивидуальных видов спорта, приобретение необходимых для этого знаний, умений и навыков. Добиться прочного усвоения обучающимися знаний по использованию средств и методов легкой атлетики в процессе общей физической подготовки спортсменов различных видов спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Изучение дисциплины базируется на основных положениях естественнонаучных и гуманитарных дисциплин учебного плана (анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, психологии, педагогики, теории физической культуры и др.).

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль и др.

Особенность дисциплины состоит в развитии профессионально-педагогических способностей с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности. Освоение курса включает подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК.1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	5
ПК.1.2.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	5
ПК.1.3.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	5
ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	5

4.Структура и содержание дисциплины

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

Семестры освоения дисциплины:

- на очной форме обучения - 1,3 поток - 6 семестр; 2 поток – 5 семестр;
- на заочной форме обучения - 5 семестр.

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 лекционно	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.Общетеоретический раздел	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		8	16		
1.1.Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях спортсмена.	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
1.2.Физиологические основы двигательных способностей	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
1.3. Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
1.4.Причины и профилактика травматизма при выполнении легкоатлетических упражнений на развитие физических качеств	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		
Раздел 2. Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		32	52		
2.1. Методика воспитания выносливости	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		10	14		
2.1.1. Методика воспитания общей выносливости	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		4	4		
2.1.2.Методика воспитания специальной выносливости	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		4	6		
2.1.3.Тесты для оценки выносливости	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		

2.2. Методика воспитания быстроты.	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		6	12		
2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости.	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		2	4		
2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания.	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		2	4		
2.2.3. Тесты для оценки быстроты.	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		2	4		
2.3. Методика воспитания силы.	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		8	8		
2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей.	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		4	4		
2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		4	4		
2.4. Методика воспитания координационных способностей	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		4	8		
2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих.	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		2	4		
2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		2	4		
2.5. Методика воспитания гибкости.	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		2	6		
2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости.	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		2	4		
2.5.2. Критерии и методы оценки гибкости.	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		-	2		
2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.	<i>5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)</i>		2	4		
Итого – 108 часов			40	68		Зачет

Заочное обучение

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционно-го типа	Занятия семинарск-ого типа	Самостоят-ельная работа	Контроль	
1. Общетеоретический раздел	5		2	20		
1.1.Основные понятия о физических (двигательных) качествах-способностях спортсмена.			2	4		
1.2.Физиологические основы двигательных способностей.				6		
1.3. Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.				6		
1.4.Причины и профилактика травматизма при выполнении легкоатлетических упражнений на развитие физических качеств.				4		
Раздел 2. Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики	5		6	80		
2.1. Методика воспитания выносливости.	5		2	22		
2.1.1. Методика воспитания общей выносливости.				8		
2.1.2.Методика воспитания специальной выносливости.				8		
2.1.3.Тесты для оценки выносливости.				6		
2.2. Методика воспитания быстроты.	5		2	18		
2.2.1.Воспитание быстроты движений и скорости.				6		
2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания.				6		
2.2.3. Тесты для оценки быстроты.				6		
2.3. Методика воспитания силы.	5		2	16		

2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей.				8		
2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.				8		
2.4. Методика воспитания координационных способностей	5			8		
2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих.				4		
2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.				4		
2.5. Методика воспитания гибкости.	5			6		
2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости.				4		
2.5.2. Критерии и методы оценки гибкости.				2		
2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.	5			10		
Итого - 108 часов			8	100		Зачет

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

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

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

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (зачета) студентов

1. Назовите структурные, функциональные и центральные факторы определяющие величину максимального силового напряжения.

2. Какие упражнения, используемые для развития силы, называются общими и какие специальными?
3. Как планировать тренировку на развитие силовых качеств в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся ?
4. Какие методы развития силовых способностей вы знаете?
5. Какие виды силы вы знаете?
6. Что такое «абсолютная сила» и «силовой дефицит»?
7. Дайте определение абсолютной силы и относительной силы.
8. В каких случаях нельзя применять метод максимальных усилий?
9. В чем заключаются достоинства и недостатки метода повторных усилий?
10. Расскажите о применении метода повторных усилий для развития силовой выносливости.
11. Методика развития скоростно-силовых качеств.
12. Достоинства и недостатки метода изометрических усилий.
13. Применение плиометрической тренировки в спортивной подготовке.
14. Расскажите о применении метода круговой тренировки для развития силовых способностей.
15. Какие методы оценки силовых способностей вы знаете?
16. Что такое «прямой» и «косвенный» способ контроля силовых способностей?
17. Что такое быстрота?
18. В чем отличие понятий «быстрота» и «скорость»?
19. Назовите три основных формы проявления быстроты.
20. Что такое «простые» и «сложные» двигательные реакции?
21. Чем определяется скорость двигательной реакции?
22. Расскажите о 5-ти составляющих скорости двигательной реакции.
23. Что влияет на время реакции?
24. В каких видах легкой атлетики особое значение имеет скорость одиночного движения?
25. В каком возрасте отмечается наибольший прирост частоты движений?

26. Что такое «комплексная быстрота», и в каких видах легкой атлетики она проявляется в большей степени?
27. Расскажите о переносе способностей к быстроте движений.
28. Каковы предпосылки проявления быстроты?
29. Расскажите об энергии скоростных усилий.
30. Чем ограничивается проявление максимальной анаэробной мощности (МАМ)?
31. На какие основные группы можно разделить упражнения для развития быстроты?
32. Методика развития быстроты.
33. Что такое скоростной барьер и методы предупреждения его возникновения.
34. Тесты для оценки различных видов быстроты движений.
35. Что такое «гибкость», и какие виды гибкости вы знаете?
36. Определите разницу в понятиях «гибкость» и «подвижность в суставах».
37. Как определить «запас гибкости»?
38. Что определяет анатомические возможности гибкости?
39. Назовите факторы, влияющие на гибкость?
40. В какое время суток наблюдаются наибольшие показатели гибкости?
41. Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости?
42. Опишите взаимосвязь «гибкость-сила».
43. Какие суставы требуют большего времени для развития гибкости?
44. Методика развития гибкости.
45. Опишите физиологические механизмы развития гибкости методом стретчинга.
46. Какова цель применения стретчинга в разминке?
47. Методика применения стретчинга в разминке и в основной части тренировки.
48. Какие виды гибкости и в каких видах легкой атлетики требуются качество «гибкость».

- 49.Что понимают под двигательными координационными способностями?
- 50.Что такое внутримышечная, межмышечная и сенсорно-мышечная координация?
- 51.Назовите критерии координационных способностей.
- 52.Перечислите принципы тренировки координационных механизмов моторики.
- 53.Какие вы знаете упражнения для развития специализированных восприятий, таких как, чувство времени, чувство темпа и чувство развиваемых усилий?
54. Сенситивные периоды развития координационных способностей.
- 55.Какие упражнения используются для оценки координационных способностей?
- 56.Планирование работы общефизической подготовки в годичном цикле.
- 57.Значение ОФП в избранном виде спорта.

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

а) Основная литература:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009.

б) Дополнительная литература

- 1.Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю.В. Верхошанский. - М.: Сов. спорт, 2014. - 80 с.
- 2.Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2013. - 216 с.: ил.
- 3.Гармаев, В.Б. Методика воспитания силовых способностей и гибкости у тайбоксёров-юношей на этапе углублённой специализации / В.Б. Гармаев, Е.В. Калмыков // Вестн. спортив. науки. - 2006. - № 3. - С. 13-16.: [HTTP://vniifk.ru/content/files/VSN/2006/3_2006.pdf](http://vniifk.ru/content/files/VSN/2006/3_2006.pdf)

4. Григорян, М.С. Возрастные изменения уровня физической подготовленности футболистов 8 - 12 лет различных соматических типов/М.С. Григорян, С.В. Григорян // Наука и спорт: современ. тенденции. - 2017. - № 3 (Т. 16). - С. 20-26.
: [HTTP://sciencesport.ru/ru/node/1093](http://sciencesport.ru/ru/node/1093)
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2005.
6. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
8. Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх. – М., 1991.
9. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
10. Теория тренировки. Система ИААФ. Обучение и сертификация тренеров, 2005.
11. Физиология человека: учебник. Под общей ред. Тхоревского В.И. - М.: Физкультура, образование, наука, 2001.

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. AcrobatReader DC. Лицензия не требуется. *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- Национальный цифровой ресурс «Рукопс» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
- www.iaaf.org – сайт Международной ассоциации атлетических федераций (IAAF).
- www.rusathletics.com – сайт Всероссийской федерации лёгкой атлетики (ВФЛА).
- www.iaaf-rdc.ru – сайт Московского регионального центра развития IAAF.
- www.european-athletics.org – сайт Европейской атлетической ассоциации (ЕАА).
- www.trackandfield.ru – легкоатлетический сайт.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

- 1.Мультимедийный класс (аудитории 210 и 211- легкоатлетического манежа) включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер.
- 2.Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся групповых консультаций комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
- 3.Легкоатлетический манеж, включающий оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения практических занятий по легкой атлетике, а так же для проведения соревнований различного уровня - 200-метровая дорожка, состоящая из 3-х дорожек;сектора для прыжков (в длину с разбега, тройного прыжка, в высоту, с шестом) и сектор для толкания ядра

4. 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.В.ДВ.01.06 Общая физическая подготовка средствами легкой атлетики»

для студентов института Спорта и физического воспитания, 3 курса обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта
Дневная и заочная форма обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики,

e-mail: l-a@sportedu.ru

Форма промежуточного контроля: **зачет:**

- на очной форме обучения - 1,3 поток - 6 семестр; 2 поток – 5 семестр;
- на заочной форме обучения - 5 семестр.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Тестирование по теме «Основные понятия о физических (двигательных) качествах спортсмена»	2 неделя	10
2	Выполнение практического задания по теме «Упражнения общефизической подготовки на различных этапах тренировки»	3 неделя	10
3	Опрос по теме: «Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств»	4 неделя	10
4	Тест по теме «Средства и методы развития (воспитания) физических качеств (способностей) спортсмена»	5 неделя	12
5	Написание реферата по теме «Физиологические основы двигательных способностей»	6 неделя	15
6	Презентация по теме «Развитие выносливости»	7 неделя	6
7	Презентация по теме «Развитие силы»	8 неделя	6
8	Презентация по теме «Развитие гибкости»	9 неделя	6
9	Презентация по теме «Развитие координации»	10 неделя	6
10	Посещение занятий	Весь период	9
	Дифференцированный зачет		10
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Методика воспитания физических качеств»	5
2	Опрос по теме «Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки»	5
3	Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом	5
4	Написание реферата по теме «Возрастные особенности развития и проявления физических способностей»	5
5	Презентация по теме «Основные биоэнергетические механизмы, определяющие результат в избранном виде спорт»	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 балла, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (10 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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



Институт спорта и физического воспитания
Кафедра Теории и методики легкой атлетики
им. Н.Г.Озолина

АННОТАЦИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

**«Б1.В.ДВ.01.06 Общая физическая подготовка средствами легкой
атлетики»**

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора: 2019 г.

Москва – 2018 г.

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

2.Семестры освоения дисциплины:

- на очной форме обучения - 1,3 поток - 6 семестр; 2 поток – 5 семестр;
- на заочной форме обучения - 5 семестр.

3. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Общая физическая подготовка средствами легкой атлетики» является формирование научно-методических основ профессионального мастерства тренеров по физической подготовке для командных и индивидуальных видов спорта, приобретение необходимых для этого знаний, умений и навыков. Добиться прочного усвоения обучающимися знаний по использованию средств и методов легкой атлетики в процессе общей физической подготовки спортсменов различных видов спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

4. 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)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК.1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	
ПК.1.2.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	5

ПК.1.3.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	5
ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	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)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.Общетеоретический раздел	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		8	16		
Раздел 2. Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		32	52		
2.1. Методика воспитания выносливости	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		10	14		
2.2. Методика воспитания быстроты.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		6	12		
2.3. Методика воспитания силы.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		8	8		
2.4. Методика воспитания координационных способностей	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		4	8		
2.5. Методика воспитания гибкости.	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	6		
2.6. Воспитание физических качеств методом круговой	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	4		

тренировки.						
Итого – 108 часов			40	68		Зачет

Заочное обучение

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционно-го типа	Занятия семинарск ого типа	Самостояте льная работа	Контроль	
1. Общетеоретический раздел	5		2	20		
Раздел 2. Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики	5		6	80		
2.1. Методика воспитания выносливости.	5		2	22		
2.2. Методика воспитания быстроты.	5		2	18		
2.3. Методика воспитания силы.	5		2	16		
2.4. Методика воспитания координационных способностей	5		6	8		
2.5. Методика воспитания гибкости.	5			6		
2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.	5			10		
Итого - 108 часов			8	100		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 теории и методики тяжелоатлетических видов спорта
им. А.С. Медведева**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.01.07
«Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-
спортивной деятельности»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 01 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики тяжелоатлетических видов спорта
им.А.С.Медведева
Протокол № 13 от «27» ноября 2019 г.

Составитель:

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

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.01.07 «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» является: изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по различным видам спорта, специалистов в области силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, а также оздоровительной физической культуре и фитнесе; углубленное изучение теоретических положений и методов силовой тренировки; совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков по планированию, учету и анализу результатов силовой подготовки. Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа эффективности тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, умений выявлять и внедрять в практику положительные приемы как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Дисциплина преподается на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» является одной из дисциплин по выбору вариативной части ООП по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Изучение данной дисциплины тесно связано с дисциплинами «Теория и методика обучения видам спорта (Тяжелоатлетические виды спорта)», «Теория спорта», «Физиология спорта» и «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика детско-юношеского спорта», «Спортивно-педагогическое совершенствование» в профессионально-прикладной части развития силовых способностей и совершенствования телосложения.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
ПК-1	ПК.1.2. Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	5 (6)	5
	ПК.1.3. Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	5 (6)	5
	ПК.1.5. Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	5 (6)	5

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

Очная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1. Основы силовой тренировки							
1.1.	Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах	5 (6)	-	0,5	2		

	физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке						
1.2.	Терминология силовой тренировки	5 (6)	-	0,5	3		
1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой	5 (6)	-	0,5	3		
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	5 (6)	-	0,5	4		
2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	5 (6)	-	6	6		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	5 (6)	-	2	6		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	5 (6)	-	4	6		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	5 (6)	-	8	10		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	5 (6)	-	4	6		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	5 (6)	-	4	6		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	5 (6)	-	4	6		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	5 (6)	-	6	10		
Итого часов: 108			0	40	68		Зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1. Общие основы силовой тренировки							
1.1.	Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	5	-	0,5	4		
1.2.	Терминология силовой тренировки	5	-	0,5	4		
1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой	5	-	0,5	4		
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	5	-	0,5	6		
2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	5	-	1	10		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	5	-	0,5	8		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	5	-	0,5	10		

2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	5	-	0,5	12		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	5	-	0,5	10		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	5	-	0,5	10		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	5	-	0,5	10		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	5	-	2	12		
Итого часов: 108			0	8	100		Зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Контрольные вопросы

1.Анатомо-морфологические и физиологические факторы, определяющие силовые способности;

2.Биомеханические, физиологические и психические факторы, определяющие поведение системы «спортсмен-снаряд» в силовой подготовке;

3.Гантельный комплекс упражнений в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

4.Гигиенические основы коррекции массы тела при занятиях силовой подготовкой;

5. Двигательное качество «Сила». Виды силовых способностей;
6. Значение силовой подготовки для развития различных физических качеств;
7. Интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях силовой подготовкой;
8. Комплекс упражнений на тренажерах в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
9. Комплекс упражнений с гирями в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
10. Комплекс упражнений с собственным весом тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
11. Комплекс упражнений с утяжелителями в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
12. Комплекс упражнений со штангой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
13. Контроль и анализ тренировочных нагрузок на занятиях по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности
14. Методика силовой тренировки, направленная на снижение массы тела;
15. Методика силовой тренировки, направленная на увеличение мышечной массы тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
16. Методика составления программ тренировок, направленных на снижение массы тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
17. Методика составления программ тренировок, направленных на увеличение мышечной массы тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
18. Методы развития максимальной силы в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

19.Методы развития силовой выносливости в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

20.Методы развития скоростно-силовых способностей в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

21.Объем тренировочной нагрузки на занятиях силовой подготовкой;

22.Основы методики обучения упражнениям на тренажерах;

23.Основы методики обучения упражнениям с гантелями;

24.Основы методики обучения упражнениям с собственным весом тела, экспандерами, утяжелителями;

25.Основы техники безопасности, предупреждение травматизма при работе с отягощениями;

26.Особенности совершенствования телосложения с помощью средств силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

27.Особенности совершенствования телосложения у женщин с помощью средств силовой подготовки;

28.Педагогические принципы обучения в силовой подготовке;

29.Планирование тренировочной нагрузки при проведении занятий по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

30.Порядок ведения дневника тренировочных нагрузок на занятиях по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

31.Приемы страховки и само страховки на занятиях по силовой подготовке;

32.Профессионально-прикладное и оздоровительное значение силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

33.Средства и методы силовой подготовки;

34.Техника выполнения основных упражнений в пауэрлифтинге;

35.Техника выполнения основных упражнений в тяжелой атлетике, рациональные позы в граничные моменты фаз;

36. Техника выполнения силовых упражнений для различных частей тела;
37. Упражнения на тренажерах и их характеристика;
38. Физиологические особенности совершенствования телосложения;
39. Физиологические факторы определяющие силовые способности;
40. Характеристика средств силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачетов по пройденным темам, а также зачета в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет выставляется за знание пройденных разделов теоретического курса, овладение техникой и методикой преподавания, сдачу нормативов текущего контроля (согласно Информационной справке по дисциплине).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»

а) Основная литература:

1.Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошанский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0609-7

2.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>

3.Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: Методика подгот. юного тяжелоатлета : учеб. пособие для вузов / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. - 335 с.: ил.

4.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

5.Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям, для акад. 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

6.Обучение технике тяжелоатлетических упражнений [Электронный ресурс] : учеб.-метод пособие для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению подгот. бакалавров 49.03.01 : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / авт.-сост.: Скотников В.Ф., Фролов В.И. ; 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 тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2016.

7.Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горюлев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва, 2013. - 560 с.: ил.

б)Дополнительная литература:

1.Биологические особенности тренировки женщин в тяжелоатлетических видах спорта [Электронный ресурс] : учеб.-метод пособие для обучающихся РГУФКСМиТ по направлению подгот. бакалавриата 49.03.01 : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост.: Смирнов В.Е., Соловьев В.Б. ; 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 тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2016.

2.Вейдер, Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского). - М.: ФиС, 1992.-112 с.

3.Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил. – (Наука – спорту; Основы тренировки).

4.Воронинцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И.Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил. – ISBN 5-85009-698-1.

5.Городничев, Р.М. Физиология силы: Монография / Р.М. Городничев, В.Н. Шляхтов ; М-во спорта РФ, ФГБОУ ВО "Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта". - М.: Спорт, 2016. - 229 с.: ил.

6.Дворкин, Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 384 с.: ил.

7.Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика и возраст / Л.С.Дворкин. – Свердловск: Из-во Урал. ун-та, 1989. – 200 с. . – ISBN 5-7525-0058-3. Дворкин, Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета [Текст]: Учебное пособие / Л.С.Дворкин. – М.: Советский спорт, 2006. – 396 с. – ISBN 5-9718-0078-7.

8.Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Фредерик Делавье [пер. с фр. О.Е. Ивановой]. - М.: Рипол Классик, 2008. - 144 с.: ил.

9.Доронцев, А.В. Исследование методики выполнения темповых тяжелоатлетических упражнений при занятии кроссфитом = Research of technique of performance of tempo heavy athletics exercises under CrossFit training / А.В. Доронцев, С.Ю. Попов // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 10 (152). - С. 47-51.

10.Использование средств и методов скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта. Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост.: Скотников В.Ф., Соловьев В.Б., Атлас А.А.; 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 тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2018.

11.Линдовер, С. Мегамасса : Комплекс тренировок, питания и дисциплины для достижения идеал. фигуры / Станислав Линдовер. - М.: [Эксмо], 2019. - 230 с.: ил.

12.Медведев, А.С. Программа многолетней тренировки в тяжёлой атлетике [Текст] / А.С.Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 224 с., ил. – (Госкомспорт СССР; Главное упр. Научно-метод. работы; Упр. спорт. единоборств.).

13.Медведев, А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике: Учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев– М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

14.Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания / Д.А. Кокорев [и др.] // Теория и практика физ. культуры. - 2016. - № 9. - С. 16-18.

15.Мэттьюз, М. Больше. Суше. Сильнее : Простая наука о построении муж. тела / Майкл Мэттьюз ; [пер. с англ. А.Е. Амелиной]. - М.: [Эксмо], 2018. - 304 с.: ил.

16.Мышцы в спорте : анатомия, физиология, тренировка, реабилитация = Der muskel im sport : anatomie, physiologie, training, rehabilitation / ред.: Й.М. Йегер, К. Крюгер ; пер. с нем. под общ. ред. Д.Г. Калашникова ; науч.-ред.: П.К. Лысов, Л.А. Остапенко, В.Д. Сонькин. - [М.]: Практ. медицина, [2016]. - 407 с.: ил.

17.Назаренко, Ю. Ф. Методика обучения соревновательным упражнениям в силовом троеборье (пауэрлифтинг) / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Тё, С. В. Матук; Сибирский ГУФК. - Омск, 2003. - 44 с.

18.Перл, Б. Стань сильнее / Пер. с англ. В.М.Баженов; Худ. обр. М.В.Драко. – Мн.: ООО «Попурри», 2004. – 432 с.: ил. – ISBN 985-438-929-4.

19.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 978-966-8708-89-3249313

20.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

21.Скотников, В.Ф. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлетов высокой квалификации юниорского возраста [Текст]: методическое пособие для студентов, аспирантов и слушателей РГУФКСиТ / В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, В.Б.Соловьёв. – М.: Физическая культура, 2010. – 36 с.

22.Технология обработки тренировочных нагрузок в тяжелой атлетике. Учебно-методическое пособие для направления 49.03.01 Физическая культура, 49.04.01 Физическая культура, 49.04.03 Спорт// сост.: Смирнов В.Е., Соловьев В.Б., Атлас А.А.; 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 тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2015.

23.Тё, С.Ю. Особенности спортивной подготовки женщин [Текст]: учебное пособие / С.Ю.Тё, С.Э Тё, Ю.Ф.Назаренко. – Омск: ОГИС, 2007. – 154 с.

24.Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учебное пособие / В.Ф.Тихонов, А.В.Суходей, Д.В.Леонов. – М.: Советский спорт, 2009.- 1 электрон. опт. диск (CD ROM). – 132 с. - – ISBN 978-5-9718-0374-4.

25.Фалеев, А. В. Анти - МакРоберт: Думай! по-русски. Как тренироваться по циклам. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2006. - 285 с. (Планета Спорт).

26.Хэтфилд, Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы. - Новый Орлеан, 1983. Репринтное переводное издание Ассоциации федераций культуризма Восточной Сибири и Дальнего Востока. - Красноярск, 1992. - 288 с.

27.Цацулин, П. Гиревой тренинг : Уникал. методика тренировки с гирями / Павел Цацулин. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 167 с.: ил.

28.Шварценеггер, А. Классическая энциклопедия бодибилдинга / Арнольд Шварценеггер, при участии Билла Доббинса ; [пер. с англ. К. Савельевой]. - М.: [Эксмо], 2018. - 678 с.: ил.

29.Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг (учебное пособие для студентов высших учебных заведений). - М.: ЗАО «ЕАМ СПОРТ СЕРВИС», 2005. - 544 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Сайт Федерации тяжелой атлетики России - www.rfwf.ru
2. Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России - www.fpr-info.ru
3. Портал о кроссфите и функциональных видах спорта в России - www.crossfit.ru
4. Сайт Всероссийской федерации гиревого спорта – www.vfgs.ru
5. Сайт Федерации Бодибилдинга России - www.fbbr.org
6. Сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		

2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -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: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций 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:

- 1.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- 2.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- 3.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
- 4.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»

1. Учебная аудитория №49 для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели,

ученической доской, включающая специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Спортивный зал №42 СК (тяжелоатлетические помосты, гимнастические стенки, стойки, турники)

3. Спортивный инвентарь и оборудование:

3.1. Свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды, стойки и скамьи тяжелоатлетические.

3.2. Тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп.

3.3. Вспомогательный инвентарь – плиты тяжелоатлетические, гимнастические скамейки, гимнастические козлы, лямки тренировочные, пояса тяжелоатлетические, магнезия и др.

4. Научная аппаратура: аппаратно-программный комплекс «ГЦОЛИФК 2012», глюкометры, динамометры и другая научно-исследовательская аппаратура.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» для обучающихся института
Спорта и физического воспитания 3 курса направления подготовки 49.03.01
Физическая культура, профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведова.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 (6) семестр (очная форма обучения)
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Написание плана-конспекта занятия по силовой подготовке	В течение срока освоения дисциплины	6
2	Сдача контрольных нормативов по теме «Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»	В течение срока освоения дисциплины	15
3	Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	В течение срока освоения дисциплины	15
4	Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке	В течение срока освоения дисциплины	15
5	Проведение учебного занятия на основе плана-конспекта занятия по силовой подготовке	В течение срока освоения дисциплины	14
6	Посещение учебных занятий	В течение срока освоения дисциплины	10
7	Тестирование по темам дисциплины	За неделю до окончания дисциплины	5
8	Сдача зачета		20
ИТОГО			100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности</i>	15
2	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке</i>	15
3	<i>Тестирование по темам дисциплины</i>	5
4	<i>Реферат на тему «Силовая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности»</i>	15

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 25% 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.

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	Незачтено		зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» для обучающихся института Спорта и физического воспитания 3 курса направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Сдача контрольных нормативов по теме «Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
2	<i>Написание плана-конспекта занятия по силовой подготовке</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	10
3	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
4	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
5	<i>Посещение учебных занятий</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	10
6	<i>Тестирование по темам дисциплины</i>	<i>На последнем занятии по дисциплине</i>	15
7	<i>Сдача зачета</i>		20
ИТОГО			100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности</i>	15
2	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке</i>	15
3	<i>Тестирование по темам дисциплины</i>	15
4	<i>Реферат на тему «Силовая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности»</i>	15

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 25% 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.

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	Незачтено		зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт Спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики тяжелоатлетических видов спорта
им. А.С. Медведева**

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.В.ДВ.01.07 «Особенности силовой подготовки в различных видах
физкультурно-спортивной деятельности»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)**

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

Семестр освоения дисциплины: 6 семестр для 1 и 3 потоков очной формы обучения, 5 семестр для 2 потока очной формы обучения, 5 по заочной форме обучения.

2.Цель освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.01.07 «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» является: изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по различным видам спорта, специалистов в области силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, а также оздоровительной физической культуре и фитнесе; углубленное изучение теоретических положений и методов силовой тренировки; совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков по планированию, учету и анализу результатов силовой подготовки. Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа эффективности тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, умений выявлять и внедрять в практику положительные приемы как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Дисциплина преподается на русском языке.

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (ПК-1)

Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1. Основы силовой тренировки							
1.1.	Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	5 (6)	-	0,5	2		
1.2.	Терминология силовой тренировки	5 (6)	-	0,5	3		
1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой	5 (6)	-	0,5	3		
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	5 (6)	-	0,5	4		
2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	5 (6)	-	6	6		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	5 (6)	-	2	6		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки	5 (6)	-	4	6		

	направленной на коррекцию массы тела занимающегося						
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	5 (6)	-	8	10		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	5 (6)	-	4	6		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	5 (6)	-	4	6		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	5 (6)	-	4	6		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	5 (6)	-	6	10		
Итого часов: 108			0	40	68		Зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1. Общие основы силовой тренировки							
1.1.	Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	5	-	0,5	4		
1.2.	Терминология силовой тренировки	5	-	0,5	4		

1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой	5	-	0,5	4		
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	5	-	0,5	6		
2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	5	-	1	10		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	5	-	0,5	8		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	5	-	0,5	10		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	5	-	0,5	12		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	5	-	0,5	10		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	5	-	0,5	10		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	5	-	0,5	10		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	5	-	2	12		
Итого часов: 108			0	8	100		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 теории и методики танцевального спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ДВ.01.08 Воспитание координационных способностей юных
спортсменов средствами ритмики и танца»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Физическая культура и спорт» утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Составитель:

Клецов К.Г., к.п.н., доцент кафедры ТиМ танцевального спорта

Рецензент:

Новикова Л.А., к.п.н., доцент, директор Института спорта и физического воспитания

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.08 Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца» (далее – дисциплина) является: обеспечить освоение знаний, направленных на управление процессом совершенствования координационных способностей юных спортсменов с применением специфических средств ритмики и танца.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина относится к блоку дисциплины по выбору 1. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: физическая культура и спорт, теория и методика физической культуры, теория спорта, предшествуя освоению таких дисциплин как: технология спортивной тренировки в избранном виде спорта.

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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	5
ПК.1.2.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся		
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 (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	8		
2	Раздел 2: Детские танцы	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		20	30		
3	Раздел 3: Музыкально- ритмические и танцевальные игры	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		18	30		
Итого часов:				40	68		зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	5		2	10		
2	Раздел 2: Детские танцы	5		4	50		
3	Раздел 3: Музыкально- ритмические и танцевальные игры	5		2	40		
Итого часов:				8	100		зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.08 Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

При проведении промежуточной аттестации используется следующее оценочное средство - проведение собеседования по заданным вопросам.

Перечень примерных вопросов к зачёту.

1. Танцевальный спорт в системе физического воспитания.

2. Классификация средств танца и хореографии.
3. Музыкальное сопровождение занятий танцевальным спортом.
4. Основы техники видов действий.
5. Техника упражнений структурных групп и подгрупп.
6. Детские танцы – общая характеристика.
7. Музыкально-ритмические и танцевальные игры – общая характеристика и особенности.
8. Танцы в системе фитнеса.
9. Особенности регулирования нагрузки на занятиях с применением средств танца.
10. Сольные детские танцы - общая характеристика.
11. Парные детские танцы - общая характеристика.
12. Игровой метод – как основа занятий танцами с детьми.
13. Танец, музыкально-ритмические и танцевальные игры в системе планирования в спорте.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. 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>
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://lib.rucont.ru/efd/704132>
3. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.С. Рубин .— М. : Физическая культура, 2006 .— 112 с. — ISBN 5-9746-0012-6 .— ISBN 978-5-9746-0012-6 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/286733>

б) Дополнительная литература:

1. Григорьева, О.Р. Эстрадный танец [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов и преподавателей вузов: направление подготовки 51.03.02 Народная художеств. культура, направленность (профиль) «Руководство хореогр. любительским коллективом» / Челяб. гос. ин-т культуры, О.Р. Григорьева .— Челябинск : ЧГИК, 2017 .— 62 с. : ил. — ISBN 978-5-94839-614-9 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682108>
2. Нарская, Т.Б. Историко-бытовой танец [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Нарская, Т. Б. , Челяб. гос. акад. культуры и искусств,

- Т.Б. Нарская .— Челябинск : ЧГАКИ, 2009 .— 180 с. — ISBN 978-5-94839-152-6 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/192281>
3. Нарская, Т.Б. Классический танец [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Нарская, Т. Б. , Челяб. гос. акад. культуры и искусств, Т.Б. Нарская .— Челябинск : ЧГАКИ, 2007 .— 163 с. — ISBN 5-94839-083-7 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/192280>
4. Новикова, Л.А. Современный танец в системе подготовки спортсменов в художественной гимнастике [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова .— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 40 с. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/373517>
5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта Например: «Танцевальный спорт» Режим доступа: [http://mobileonline.garant.ru/#/document/72245194/paragraph/1/highlight/Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт](http://mobileonline.garant.ru/#/document/72245194/paragraph/1/highlight/Федеральный%20стандарт%20спортивной%20подготовки%20по%20виду%20спорта%20танцевальный%20спорт):4.

в)Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <https://www.ido-dance.com/ceis/webHomeIdo.do> - сайт международной танцевальной организации
2. <https://www.worlddancesport.org/> - сайт всемирной федерации танцевального спорта
3. <http://www.cheerunion.org/> - сайт международного союза чир спорта

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

д)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:

-Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС 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.

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. Танцевальный зал РГУФКСМиТ, оборудованный танцевальным покрытием, зеркалами, хореографическим станком и музыкальным оборудованием.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Б1.В.ДВ.01.08 Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики танцевального спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (2 поток), 6 семестр (1 и 3 потоки) очная форма обучения, 5 семестр – заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1.	Посещение занятий		20
2.	Выступление на семинаре на тему: Танец как средство совершенствования координационных способностей	5	20
3.	Выполнение практического задания № 1 Исполнение контрольного упражнения детского танца	6-15	20
4.	Выполнение практического задания № 2 Исполнение контрольного игрового упражнения	6-15	20
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме «Танец как средство совершенствования координационных способностей»	10
2	Написание реферата по теме «Детские танцы»	10
3	Написание реферата по теме «Музыкально-ритмические и танцевальные игры»	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)».

– Дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия, определяются 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 танцевального спорта

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.01.08 Воспитание координационных способностей юных
спортсменов средствами ритмики и танца»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 5 семестр – второй поток, 6 семестр – первый и третий поток очная форма обучения, 5 семестр - заочная форма обучения.

3. Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить освоение знаний, направленных на управление процессом совершенствования координационных способностей юных спортсменов с применением специфических средств ритмики и танца.

Дисциплина Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца 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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2		
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	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)

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		2	8		
2	Раздел 2: Детские танцы	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		20	30		
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		18	30		
Итого часов:				40	68		зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	5		2	10		
2	Раздел 2: Детские танцы	5		4	50		
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	5		2	40		
Итого часов:				8	100		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 теории и методики тяжелоатлетических видов спорта
им. А.С. Медведева**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.01.09
«Методические особенности занятий в тренажерном зале»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 01 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики тяжелоатлетических видов спорта
им.А.С.Медведева
Протокол № 13 от «27» ноября 2019 г.

Составитель:

Соловьев Василий Борисович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент
кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С.
Медведева РГУФКСМиТ

Рецензент:

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.01.09 «Методические особенности занятий в тренажерном зале» является: изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по различным видам спорта, специалистов в области силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, а также оздоровительной физической культуре и фитнесе; углубленное изучение теоретических положений и методов силовой тренировки; совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков по планированию, учету и анализу результатов силовой подготовки. Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа эффективности тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, умений выявлять и внедрять в практику положительные приемы как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Дисциплина преподается на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Методические особенности занятий в тренажерном зале» является одной из дисциплин по выбору вариативной части ООП по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Изучение данной дисциплины тесно связано с дисциплинами «Теория и методика обучения видам спорта (Тяжелоатлетические виды спорта)», «Теория спорта», «Физиология спорта» и «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика детско-юношеского спорта», «Спортивно-педагогическое совершенствование» в профессионально-прикладной части развития силовых способностей и совершенствования телосложения.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
ПК-1	ПК.1.2. Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	5(6)	5
	ПК.1.3. Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	5(6)	5
	ПК.1.5. Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	5(6)	5

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

Очная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1. Основы занятий в тренажерном зале							
1.1.	Основы организации и проведения занятий в тренажерном зале. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале.	5 (6)	-	2	4		
1.2.	Спортивное оборудование и инвентарь тренажерного зала. Виды и типы тренажёров.	5 (6)	-	2	4		

1.3.	Особенности занятий в тренажерном зале различного контингента занимающихся	5 (6)	-	2	4		
1.4.	Техника выполнения упражнений в тренажерном зале	5 (6)	-	10	12		
2. Планирование, учет и анализ эффективности занятий в тренажёрном зале							
2.1.	Критерии и параметры тренировочной нагрузки при занятиях в тренажерном зале для различного контингента занимающихся	5 (6)	-	10	10		
2.2.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений со свободными весами	5 (6)	-	6	8		
2.3.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	5 (6)	-	2	8		
2.4.	Составление тренировочных программ занятий в тренажерном зале	5 (6)	-	4	10		
2.5.	Педагогический контроль занятий в тренажерном зале. Оценка эффективности занятий в тренажерном зале.	5 (6)	-	2	8		
Итого часов: 108			0	40	68		Зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1. Основы занятий в тренажерном зале							
1.1.	Основы организации и проведения занятий в тренажерном зале. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале.	5	-	1	6		
1.2.	Спортивное оборудование и инвентарь тренажерного зала. Виды и типы тренажёров.	5	-	1	6		
1.3.	Особенности занятий в тренажерном зале различного	5	-	1	8		

	контингента занимающихся						
1.4.	Техника выполнения упражнений в тренажерном зале	5	-	1	14		
2. Планирование, учет и анализ эффективности занятий в тренажёрном зале							
2.1.	Критерии и параметры тренировочной нагрузки при занятиях в тренажерном зале для различного контингента занимающихся	5	-	1	16		
2.2.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений со свободными весами	5	-	0,5	14		
2.3.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	5	-	0,5	12		
2.4.	Составление тренировочных программ занятий в тренажерном зале	5	-	1	12		
2.5.	Педагогический контроль занятий в тренажерном зале. Оценка эффективности занятий в тренажерном зале.	5	-	1	12		
Итого часов: 108			0	8	100		Зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Контрольные вопросы

1.Анатомо-морфологические и физиологические факторы, определяющие силовые способности.

2.Биомеханическая характеристика силовых упражнений, фазовый состав упражнений (задачи фаз, граничные моменты, способы регистрации и др.).

3.Биомеханические, физиологические и психические факторы, определяющие поведение системы «спортсмен-снаряд» в силовой подготовке.

4.Вариативность тренировки при занятиях в тренажерном зале.

5.Влияние интенсивных физических нагрузок при занятиях в тренажерном зале на адаптивные свойства организма.

6.Гантельный комплекс упражнений в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

7.Гигиенические основы занятий в тренажерном зале.

8.Документы учёта и планирования нагрузки при занятиях в тренажерном зале.

9.Классификация средств и методов подготовки при занятиях в тренажерном зале.

10.Коррекция массы тела при занятиях в тренажерном зале.

11.Коррекция тренировочных программ при занятиях в тренажерном зале.

12.Критерии и параметры объёма и интенсивности нагрузки при занятиях в тренажерном зале.

13.Медико-биологические подходы к оценке подготовленности занимающихся в тренажерном зале.

14. Методика силовой тренировки, направленная на снижение массы тела.

15. Методика силовой тренировки, направленная на увеличение мышечной массы тела.

16.Методика составления программ тренировок, направленных на снижение массы тела.

17.Методика составления программ тренировок, направленных на увеличение мышечной массы тела.

18.Методы развития быстроты, гибкости выносливости координационных способностей при занятиях в тренажерном зале.

19.Методы развития максимальной силы при занятиях в тренажерном зале.

20.Методы развития силовой выносливости при занятиях в тренажерном зале.

21.Методы развития силы мышц при занятиях в тренажерном зале.

22.Методы развития скоростно-силовых способностей при занятиях в тренажерном зале.

23.Обработка и анализ дневников тренировок при занятиях в тренажерном зале.

24.Объем тренировочной нагрузки при занятиях в тренажерном зале;

25.Основные средства силовой подготовки при занятиях в тренажерном зале.

26.Основы персональной тренировки в тренажерном зале.

27.Особенности методики обучения технике выполнения силовых упражнений. Характеристика основных способов обучения при занятиях в тренажерном зале (целостный, расчленённый метод, использование тренажёрных устройств) и последовательность обучения.

28.Перспективное планирование при занятиях в тренажерном зале.

29.Планирование объёма и интенсивности тренировочной нагрузки при занятиях в тренажерном зале.

30.Практическое освоение методики обучения упражнениям из тяжелоатлетических видов спорта.

31.Приемы страховки и само страховки при занятиях в тренажерном зале.

32.Принципы составления и характеристика групповых и индивидуальных программ при занятиях в тренажерном зале.

33.Прямая и обратная последовательность разучивания упражнений со свободными весами при занятиях в тренажерном зале.

34.Развитие различных физических качеств и совершенствование телосложения при занятиях в тренажерном зале (с помощью силовых упражнений)

35.Составление программ тренировок с заданными параметрами при занятиях в тренажерном зале.

36.Текущее и оперативное планирование при занятиях в тренажерном зале. Контроль и учёт тренировочного процесса при занятиях в тренажерном зале. Планирование применения средств и методов силовой подготовки для различного контингента занимающихся

37.Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале.

38.Техника упражнений и методика обучения технике выполнения упражнений при занятиях в тренажерном зале (силовой подготовке)

39.Упражнения на тренажерах и их характеристика.

40.Характеристика основных программ обучения упражнениям.

41.Характеристика тренировочной нагрузки различной направленности при занятиях в тренажерном зале.

42.Цели, задачи и содержание занятий в тренажерном зале.

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачетов по пройденным темам, а также зачета в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет выставляется за знание пройденных разделов теоретического курса, овладение техникой и методикой преподавания, сдачу нормативов текущего контроля (согласно Информационной справке по дисциплине).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Методические особенности занятий в тренажерном зале»

а) Основная литература:

1.Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошанский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0609-7

2.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>

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.Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям, для акад. 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

5.Обучение технике тяжелоатлетических упражнений [Электронный ресурс] : учеб.-метод пособие для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению подгот. бакалавров 49.03.01 : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / авт.-сост.: Скотников В.Ф., Фролов В.И. ; 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 тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2016.

6.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.

б)Дополнительная литература:

1.Вейдер, Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского). - М.: ФиС, 1992.-112 с.

2.Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил. – (Наука – спорту; Основы тренировки).

3.Воронинцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И.Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил. – ISBN 5-85009-698-1.

4.Городничев, Р.М. Физиология силы: Монография / Р.М. Городничев, В.Н. Шляхтов ; М-во спорта РФ, ФГБОУ ВО "Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта". - М.: Спорт, 2016. - 229 с.: ил.

5.Дворкин, Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 384 с.: ил.

6.Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика и возраст / Л.С.Дворкин. – Свердловск: Из-во Урал. ун-та, 1989. – 200 с. . – ISBN 5-7525-0058-3. Дворкин, Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета [Текст]: Учебное пособие / Л.С.Дворкин. – М.: Советский спорт, 2006. – 396 с. – ISBN 5-9718-0078-7.

7.Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Фредерик Делавье [пер. с фр. О.Е. Ивановой]. - М.: Рипол Классик, 2008. - 144 с.: ил.

8.Доронцев, А.В. Исследование методики выполнения темповых тяжелоатлетических упражнений при занятии кроссфитом = Research of technique of performance of tempo heavy athletics exercises under CrossFit training / А.В. Доронцев, С.Ю. Попов // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 10 (152). - С. 47-51.

9. Использование средств и методов скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта. Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост.: Скотников В.Ф., Соловьев В.Б., Атлас А.А.; 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 тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2018

10.Кафка, Б. Функциональная тренировка : Спорт, фитнес : новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов / Бьерн Кафка, Олаф Йеневайн. - М.: Спорт, 2016. - 176 с.: ил.

11.Ким, Н. Фитнес : учебник / Наталья Ким, Михаил Дьяконов. - М.: Сов. спорт, 2006. - 453 с.: ил.

12.Линдовер, С. Мегамасса : Комплекс тренировок, питания и дисциплины для достижения идеал. фигуры / Станислав Линдовер. - М.: [Эксмо], 2019. - 230 с.: ил.

13.Лисицкая, Т.С. Работа инструктора в тренажерном зале : лекция для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 : [рек. к изд. ЭМС ИСиФВ ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ] / Лисицкая Т.С. ; 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 гимнастики. - М., 2017. - 54 с.: табл.

14.Медведев, А.С. Программа многолетней тренировки в тяжёлой атлетике [Текст] / А.С.Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 224 с., ил. – (Госкомспорт СССР; Главное упр. Научно-метод. работы; Упр. спорт. единоборств.).

15.Медведев, А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике: Учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев– М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

16.Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания / Д.А. Кокорев [и др.] // Теория и практика физ. культуры. - 2016. - № 9. - С. 16-18.

17.Мэттьюз, М. Больше. Суше. Сильнее : Простая наука о построении муж. тела / Майкл Мэттьюз ; [пер. с англ. А.Е. Амелиной]. - М.: [Эксмо], 2018. - 304 с.: ил.

18.Мышцы в спорте : анатомия, физиология, тренировка, реабилитация = Der muskel im sport : anatomie, physiologie, training, rehabilitation / ред.: Й.М. Йегер, К. Крюгер ; пер. с нем. под общ. ред. Д.Г. Калашникова ; науч.-ред.: П.К. Лысов, Л.А. Остапенко, В.Д. Сонькин. - [М.]: Практ. медицина, [2016]. - 407 с.: ил.

19.Перл, Б. Стань сильнее / Пер. с англ. В.М.Баженов; Худ. обр. М.В.Драко. – Мн.: ООО «Попурри», 2004. – 432 с.: ил. – ISBN 985-438-929-4.

20.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 978-966-8708-89-3249313

21.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

22.Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге [Электронный ресурс] : [учеб.-метод. пособие] / Д.В. Ибель .— М. : Олимпия Пресс, 2006 .— 81 с. — (Библиотечка тренера) .— ISBN 5-94299-070-0-- .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641332>

23.Технология обработки тренировочных нагрузок в тяжелой атлетике. Учебно-методическое пособие для направления 49.03.01 Физическая культура, 49.04.01 Физическая культура, 49.04.03 Спорт// сост.: Смирнов В.Е., Соловьев В.Б., Атлас А.А.; 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 тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2015.

24.Тё, С.Ю. Особенности спортивной подготовки женщин [Текст]: учебное пособие / С.Ю.Тё, С.Э Тё, Ю.Ф.Назаренко. – Омск: ОГИС, 2007. – 154 с.

25.Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учебное пособие / В.Ф.Тихонов, А.В.Суховой, Д.В.Леонов. – М.: Советский спорт, 2009.- 1 электрон. опт. диск (CD ROM). – 132 с. – – ISBN 978-5-9718-0374-4.

26.Фалеев, А. В. Анти - МакРоберт: ДумаЙ! по-русски. Как тренироваться по циклам. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2006. - 285 с. (Планета Спорт).

27.Хэтфилд, Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы. - Новый Орлеан, 1983. Репринтное переводное издание Ассоциации федераций

культуризма Восточной Сибири и Дальнего Востока. - Красноярск, 1992. - 288 с.

28.Цацулин, П. Гиревой тренинг : Уникал. методика тренировки с гирями / Павел Цацулин. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 167 с.: ил.

29.Шварценеггер, А. Классическая энциклопедия бодибилдинга / Арнольд Шварценеггер, при участии Билла Доббинса ; [пер. с англ. К. Савельевой]. - М.: [Эксмо], 2018. - 678 с.: ил.

30.Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг (учебное пособие для студентов высших учебных заведений). - М.: ЗАО «ЕАМ СПОРТ СЕРВИС», 2005. - 544 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1.www.rfwf.ru – сайт Федерации тяжелой атлетики России;

2.www.fpr-info.ru - Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России;

3. www.crossfit.ru - Портал о кроссфите и функциональных видах спорта в России.

4.www.vfgs.ru – сайт Всероссийской федерации гиревого спорта;

5.www.fbbr.org/ - сайт Федерации Бодибилдинга России;

6.[www.minsport.gov.ru/-](http://www.minsport.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):

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.

Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -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: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций 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:

- 1.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- 2.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- 3.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
- 4.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Методические особенности занятий в тренажерном зале»

1. Учебная аудитория №49 для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели,

ученической доской, включающая специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Спортивный зал №42 СК (тяжелоатлетические помосты, гимнастические стенки, стойки, турники)

3. Спортивный инвентарь и оборудование:

3.1. Свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды, стойки и скамьи тяжелоатлетические.

3.2. Тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп.

3.3. Вспомогательный инвентарь – плиты тяжелоатлетические, гимнастические скамейки, гимнастические козлы, лямки тренировочные, пояса тяжелоатлетические, магнезия и др.

4. Научная аппаратура: аппаратно-программный комплекс «ГЦОЛИФК 2012», глюкометры, динамометры и другая научно-исследовательская аппаратура.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Методические особенности занятий в тренажерном зале»
для обучающихся института Спорта и физического воспитания 3 курса
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профилю
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 (6) семестр (очная форма обучения)
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Написание плана-конспекта занятия в тренажерном зале	В течение срока освоения дисциплины	6
2	Сдача контрольных нормативов по разделу «Техника выполнения упражнений в тренажерном зале»	В течение срока освоения дисциплины	15
3	Составление тренировочной программы занятий в тренажерном зале	В течение срока освоения дисциплины	15
4	Анализ тренировочной программы занятий в тренажерном зале (анализ тренировочной нагрузки, контроль выполнения программы)	В течение срока освоения дисциплины	15
5	Проведение учебного занятия на основе плана-конспекта занятия в тренажерном зале	В течение срока освоения дисциплины	14
6	Посещение учебных занятий	В течение срока освоения дисциплины	10
7	Тестирование по темам дисциплины	За неделю до окончания дисциплины	5
8	Сдача зачета		20
ИТОГО			100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Составление тренировочной программы занятий в тренажерном зале</i>	15
2	<i>Тестирование по темам дисциплины</i>	5
3	<i>Реферат на тему «Методические особенности занятий в тренажерном зале»</i>	15

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 25% 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.

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	Незачтено		зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Методические особенности занятий в тренажерном зале»
для обучающихся института Спорта и физического воспитания 3 курса
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профилю
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Написание плана-конспекта занятия в тренажерном зале	В течение срока освоения дисциплины	15
2	Сдача контрольных нормативов по разделу «Техника выполнения упражнений в тренажерном зале»	В течение срока освоения дисциплины	15
3	Составление тренировочной программы занятий в тренажерном зале	В течение срока освоения дисциплины	15
4	Анализ тренировочной программы занятий в тренажерном зале (анализ тренировочной нагрузки, контроль выполнения программы)	В течение срока освоения дисциплины	15
6	Посещение учебных занятий	В течение срока освоения дисциплины	10
7	Тестирование по темам дисциплины	В течение срока освоения дисциплины	10
8	Сдача зачета		20
ИТОГО			100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Составление тренировочной программы занятий в тренажерном зале	15
2	Тестирование по темам дисциплины	15
3	Реферат на тему «Методические особенности занятий в тренажерном зале»	15

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 25% 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.

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	Незачтено		зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт Спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики тяжелоатлетических видов спорта
им. А.С. Медведева**

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.В.ДВ.01.09 «Методические особенности занятий в тренажерном зале»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

Семестр освоения дисциплины: 6 семестр для 1 и 3 потоков очной формы обучения, 5 семестр для 2 потока очной формы обучения, 5 по заочной форме обучения.

2.Цель освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.01.09 «Методические особенности занятий в тренажерном зале» является: изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по различным видам спорта, специалистов в области силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, а также оздоровительной физической культуре и фитнесе; углубленное изучение теоретических положений и практических методов силовой тренировки, применяемых при занятиях в тренажерном зале; совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков по планированию, учету и анализу результатов силовой подготовки, в том числе с использованием тренажерных устройств. Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа эффективности тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, умений выявлять и внедрять в практику положительные приемы как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Дисциплина преподается на русском языке.

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (ПК-1)

Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1. Основы занятий в тренажерном зале							
1.1.	Основы организации и проведения занятий в тренажерном зале. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале.	5 (6)	-	2	4		
1.2.	Спортивное оборудование и инвентарь тренажерного зала. Виды и типы тренажёров.	5 (6)	-	2	4		
1.3.	Особенности занятий в тренажерном зале различного контингента занимающихся	5 (6)	-	2	4		
1.4.	Техника выполнения упражнений в тренажерном зале	5 (6)	-	10	12		
2. Планирование, учет и анализ эффективности занятий в тренажёрном зале							
2.1.	Критерии и параметры тренировочной нагрузки при занятиях в тренажерном зале для различного контингента занимающихся	5 (6)	-	10	10		
2.2.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений со свободными весами	5 (6)	-	6	8		
2.3.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	5 (6)	-	2	8		
2.4.	Составление тренировочных программ занятий в тренажерном зале	5 (6)	-	4	10		
2.5.	Педагогический контроль занятий в тренажерном зале. Оценка эффективности занятий в тренажерном зале.	5 (6)	-	2	8		
Итого часов: 108			0	40	68		Зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1. Основы занятий в тренажерном зале							
1.1.	Основы организации и проведения занятий в тренажерном зале. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале.	5	-	1	6		
1.2.	Спортивное оборудование и инвентарь тренажерного зала. Виды и типы тренажёров.	5	-	1	6		
1.3.	Особенности занятий в тренажерном зале различного контингента занимающихся	5	-	1	8		
1.4.	Техника выполнения упражнений в тренажерном зале	5	-	1	14		
2. Планирование, учет и анализ эффективности занятий в тренажёрном зале							
2.1.	Критерии и параметры тренировочной нагрузки при занятиях в тренажерном зале для различного контингента занимающихся	5	-	1	16		
2.2.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений со свободными весами	5	-	0,5	14		
2.3.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	5	-	0,5	12		
2.4.	Составление тренировочных программ занятий в тренажерном зале	5	-	1	12		
2.5.	Педагогический контроль занятий в тренажерном зале. Оценка эффективности занятий в тренажерном зале.	5	-	1	12		
Итого часов: 108			0	8	100		Зачет

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

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.В.ДВ.01.10 Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты
(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 и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ единоборств
Протокол № 22 от «3» июня 2019 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:

Табаков Сергей Евгеньевич, профессор кафедры ТиМ единоборств, кандидат педагогических наук, профессор

Рецензент:

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) **«Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты»** – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» для работы в детско-юношеских спортивных школах (СШ), 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.

Основные задачи освоения дисциплины:

- Освоение (получение знаний и формирование умений) специально-подготовительных упражнений, технико-тактических действий самозащиты.
- Изучение теоретических и методических положений преподавания самозащиты для различного контингента занимающихся.
- Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного проведения занятий, критического анализа эффективности учебного процесса, умений выявить и внедрять в практику спортивно-педагогический опыт как личной практической деятельности (в своём виде спорта), так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины **«Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты»** в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина **«Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты»** относится к курсу по выбору 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.

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. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется на зачёте после завершения курса.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-1	Способен разрабатывать и реализовывать основные общеобразовательные программы по предмету «физическая культура»	5 (2 поток семестр), 6 (1 и 3 потоки)	5 семестр
ПК.1.2	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся		
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 (модуля)

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачётных единицы.

Условные обозначения: Л – лекции; П – практические занятия (семинары, зачёты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов (в числителе – кол-во часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя).

Семестр (ы) освоения дисциплины (модуля): 2 поток – 5 семестр, 1 и 3 потоки - 6 семестр.

■ очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)			
			Л	П	СРС	Контроль
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств.	5 (2 поток семестр), 6 (1 и 3 потоки)	-	2	6	-
2	Формы организации и содержание занятий по самозащите.		-	4	4	
3	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	6	8	
4	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	4	6	
5	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		-	6	12	
6	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	8	
7	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		-	4	8	
8	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.		-	6	12	
9	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	
	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	40	68	
	Всего: 108 час (3 зачётных единицы)		-	40	68	

■ заочная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)			
			Л	П	СРС	Контроль
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	5 семестр	-	-	8	-
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	-	8	
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	2	12	
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		-	-	10	
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.		-	2	16	
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		-	-	12	
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.		-	2	10	
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.		-	2	16	
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	-	8	
	Всего: 108 час (3 зачётных единицы)		-	8	100	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты»

5.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля))

5.2 Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.2.1 Содержание зачётных требований для студентов

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. Спартакское 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»

I. 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 дисциплины (модуля) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты»

6.1 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.

6.2 Дополнительная литература

1. Горбылёв А.М. Система дзюдо В. С. Ощепкова. Специальная библиотека В. С. Ощепкова / А.М. Горбылёв - М.: Авторская книга, 2013, - 848 с.
2. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). – М.: ЗАО фирма «Лика», 2005. – 120 с.
3. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
4. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
5. Самбо: правила соревнований (спортивное и боевое) / Всероссийская федерация самбо. – 3-е изд.испр. - М.: Спорт, 2016. – 112 с.
6. 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.
7. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 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.
10. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. — М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. — 88 с.

6.3 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
5. Олимпийский комитет России – <http://olympic.ru/>
6. ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – www.gto.ru

6.4 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
- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

- компьютерные обучающие программы по дисциплине **«Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты»**

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.

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты»

- 7.1 Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet

7.3 Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

- Программное обеспечение системы проведения соревнований по самбо «PRO-SAMBO».
- Набор отвесов, имитаторов стоп самбиста, деревянные куклы и др. оборудование для проведения занятий по биомеханическому анализу выполнения техники самбо.
- Набор инструментов и программное обеспечение оценки физического состояния самбистов.
- Набор инструментов и программное обеспечение для оценки состава тела.
- Программное обеспечение оценки знаний по тактике самбо.

Для преподавания дисциплины **«Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты»** 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 «Celeron 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.

7.4 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.

7.5. 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 (модулю) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты» 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

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 поток – 5 семестр, 1 и 3 потоки - 6 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	5
2	Написание и защита рефератов на темы: «История развития видов единоборств»	1 неделя	5
3	Тестирование знаний по темам: «Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите»	3 неделя	5
4	Контроль усвоения практических навыков - Обще- и специально-подготовительные упражнения к самозащите - Самостраховка при падении. - Броски и защиты от них. - Приёмы в положении лёжа и защиты от них. - Удары и защиты от них. - Приёмы самозащиты. - Действия в различных ситуациях самозащиты.	1-20 недели	10 10 10 10 10 10
6	Сдача зачёта (рубежный контроль) 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	15
7	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 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.

IV. 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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты» для обучающихся на 3 курсе заочного отделения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

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	5
2	Написание и защита рефератов на темы: «История развития видов единоборств»	1 неделя	5
3	Тестирование знаний по темам: 1. Обще- и специально-подготовительные упражнения к самозащите. 2. Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите. 3. Приёмы в положении лёжа и защиты от них. 4. Действия в различных ситуациях самозащиты.	3 неделя	5 10 10 10
4	Контроль усвоения практических навыков 1. Самостраховка при падении. 2. Броски и защиты от них. 3. Удары и защиты от них. 4. Приёмы самозащиты.	1-20 недели	10 10 10 10
6	Сдача зачёта (рубежный контроль) 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	15
7	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 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.

IV. 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.В.ДВ.01.10 Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты
(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 и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1.Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 2 поток – 5 семестр, 1 и 3 потоки - 6 семестр

3.Целями освоения дисциплины (модуля) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты»:

- Освоение (получение знаний и формирование умений) специально-подготовительных упражнений, технико-тактических действий самозащиты.
- Изучение теоретических и методических положений преподавания самозащиты для различного контингента занимающихся.
- Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного проведения занятий, критического анализа эффективности учебного процесса, умений выявить и внедрять в практику спортивно-педагогический опыт как личной практической деятельности (в своём виде спорта), так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Модуль «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты» 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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-1	<i>Способен разрабатывать и реализовывать основные общеобразовательные программы по предмету «физическая культура»</i>	5 (2 поток семестр), 6 (1 и 3 потоки)	5 семестр
ПК.1.2	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся		
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		

1.Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)

			Занятия семинарско го типа	Самостоя тельная работа	Всего	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	5 (2 поток семестр), 6 (1 и 3 потоки)	2	6	8	
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		4	4	8	
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		6	8	14	
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		4	6	10	
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.		6	12	18	
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		4	8	12	
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.		4	8	12	
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.		6	12	18	
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		4	4	8	
Итого часов:			40	68	108	зачёт

■ заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по

			Занятия семинарског о типа	Самостоятел ьная работа	Всего	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	5 семестр	-	8	8	
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	8	8	
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		2	12	14	
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		-	10	10	
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.		2	16	18	
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		-	12	12	
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.		2	10	12	
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.		2	16	18	
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	8	8	
Итого часов:			8	100	108	зачёт

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 конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках и керлинга**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ДВ.01.11 ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках и керлинга
(наименование)
Протокол № от « » 20 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках и керлинга
(наименование)
Протокол № от « » 201 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках и керлинга
(наименование)
Протокол № от « » 201 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках и керлинга
(наименование)
Протокол № от « » 201 г.

Составитель:

Осадченко Людмила Федоровна - старший преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга;
Чурсин Виктор Андреевич - старший преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга;
Шевченко Екатерина Изосимовна - старший преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга;

Рецензент:

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» является: сформировать базовые теоретические знания по способам осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура по профилю *Спортивная подготовка в избранном виде спорта*.

Дисциплина «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» относится к дисциплинам (модулям) по выбору 1 (ДВ.1) части, формируемой участниками образовательных отношений.

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 конькобежного спорта в системе профессионального образования. В процессе изучения дисциплины, обучающийся овладеет умениями определять задачи и содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся, а так же анализировать информацию об уровне подготовленности и спортивных результатах, достигнутых занимающимися на этапах спортивной подготовки в конькобежном спорте.

Дисциплина «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- изучение дисциплины основано на ранее пройденных дисциплинах – «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физического воспитания», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика юношеского спорта».

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	5	5
ПК.1.2.	<i>Знать:</i> - методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	5	5
ПК.1.3.	<i>Знать:</i> - средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	5	5
ПК.1.5.	<i>Знать:</i> - параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	5	5

4.Структура и содержание дисциплины (модуля):

Третий год обучения (5-ый семестр)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **3 зачетные единицы, 108 академических часов.**

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	

1	Раздел 1. Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	5		6	12		
2	Раздел 2. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей	5		6	12		
3	Раздел 3. Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей	5		6	12		
4	Раздел 4. Характеристика средств и методов тренировки. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте	5		6	10		
5	Раздел 5. Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием подводящих и специально-подготовительных упражнений	5		8	12		
6	Раздел 6. Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца	5		8	10		
		5					Зачет
Итого часов:				40	68		

Третий год обучения (5-ый семестр)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **3 зачетные единицы, 108 академических часа.**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарског о типа	Самостоятел ьная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	5		2	18		
2	Раздел 2. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей	5		2	18		
3	Раздел 3. Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей	5		2	18		
4	Раздел 4. Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте	5			18		
5	Раздел 5. Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием специально-подготовительных упражнений	5		2	18		
6	Раздел 6. Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца	5			10		
		5					Зачет
Итого часов:				8	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.Методика организации и проведения спортивно-оздоровительных мероприятий на коньках с целью оздоровления различных групп населения с учетом возраста, уровня здоровья и подготовленности.
- 2.Методика воспитания силовых способностей в конькобежном спорте.
- 3.Методика воспитания скоростных способностей в конькобежном спорте.
- 4.Методика воспитания скоростно-силовых способностей в конькобежном спорте.
- 5.Тесты для контроля уровня силовых способностей в конькобежном спорте.
- 6.Тесты для контроля уровня скоростных способностей в конькобежном спорте.
- 7.Тесты для контроля уровня скоростно-силовых способностей в конькобежном спорте.
- 8.Подвижные игры и эстафеты на льду. Организация игр. Дозирование нагрузки в играх. Планирование подвижных игр. Выбор игры в зависимости от задач урока с учетом возрастных особенностей.
9. Правила проведения соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку. Как определяются победители?
- 10.Какие дистанции входят в программу соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку у мужчин?
- 11.Какие дистанции входят в программу соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку у женщин?
- 12.Кто из главной судейской коллегии находится на льду во время проведения забегов?
- 13.Какую дистанцию преодолевают спортсмены в шорт-треке в эстафете у мужчин и сколько кругов она занимает?
- 14.Какую дистанцию преодолевают спортсмены в шорт-треке в эстафете у женщин и сколько кругов она занимает?
- 15.Влияние занятий конькобежным спортом и шорт-треком на организм занимающихся различных возрастных групп.
- 16.Сколько кругов преодолевают конькобежцы в командных забегах?
- 17.Сколько кругов преодолевают конькобежцы в дисциплине масстарт?

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Конькобежный спорт : учеб. для ин-ов физ. культуры: Допущен Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Степаненко Е.П. - М.: ФиС, 1977. – 264 с.
2. Конькобежный спорт и шорт-трек: Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 1999 г.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для 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.

4. Методика сопряженного совершенствования техники старта и развития скоростно-силовых качеств конькобежцев : учеб.-метод. пособие / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. учреждение "Центр спортив. подгот. сбор. команд России". - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 102 с.

Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - Киев: [Олимп. лит.], 2017. - 655 с.

б) Дополнительная литература:

1. Бахрах И.И., Докторович А.М. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев. – ТИПФК, 2000г. – №9 – с.35-37

2. Подарь Г.К. Игры юных конькобежцев :метод. разработ. для студентов ГЦОЛИФКа / Подарь Г.К. - М.: б. и., 1985. - 36 с.

2. Осадченко Л.Ф. Сравнительный анализ коэффициента мощности шага сильнейших конькобежцев мира 1987 и 2014 гг. / Л.Ф. Осадченко, В.А. Чурсин // Олимпийский бюллетень / [авт.-сост.: Мельникова Н.Ю. [и др.]] ; Центр. олимп. акад., Олимп. ком. России, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2016. - N 16. - С. 159-161.

3. Панов Г.М. Летняя подготовка конькобежцев / Панов Герман Михайлович. - М.: ФиС, 1973.- 143 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.russkating.ru/ – Союз конькобежцев России.

2. www.isu.org/ – Международный союз конькобежцев.

3. www.kolomna-speed-skating.com/ – Конькобежный центр московской области.

4. <http://olimp-history.ru/node/369> – История олимпийских игр.

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:

–*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.

–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:*

1. Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» ЭБС www.rucont.ru
2. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>
3. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
4. Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» ЭБС www.rucont.ru
5. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

Зарубежные базы данных:

1. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest 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 (модулю) ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестры – очная и заочная формы обучения;
Форма промежуточного контроля: *зачет – 5 семестр.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Опрос по разделу 1. Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей</i>		10
2	<i>Опрос по разделу Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей</i>		10
3	<i>Контрольная работа по разделу 3. Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей</i>		10
4	<i>Тесты действий по разделу 4. Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте</i>		10
5	<i>Контрольное занятие по разделу 6. Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца</i>		10
6	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС (итоговый)</i>		20
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>Весь период</i>	10
	Зачет		20
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	Презентация по разделу 1. Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. <i>Тесты для оценки силовых способностей</i>	10
3	Презентация по разделу 2. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. <i>Тесты для оценки скоростных способностей</i>	10
4	Презентация по разделу 3. Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. <i>Тесты для оценки скоростно-силовых способностей</i>	10
5	Презентация по разделу 4. Характеристика средств и методов тренировки. <i>Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте</i>	10
6	Презентация по разделу 6. Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца.	10
7	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС (итоговый)	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 (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 конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках и керлинга**

**АННОТАЦИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.01.11 ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 5 семестр – очная и заочная форма обучения.

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» является: сформировать базовые теоретические знания по способам осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю): «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта»

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	5	5
ПК.1.2.	Знать: - методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	5	5
ПК.1.3.	Знать: - средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	5	5
ПК.1.5.	Знать:- параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	5	5

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	5		6	12		
2	Раздел 2. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей	5		6	12		
3	Раздел 3. Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей	5		6	12		
4	Раздел 4. Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте	5		6	10		
5	Раздел 5. Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием специально-подготовительных упражнений	5		8	12		
6	Раздел 6. Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца	5		8	10		
		5					Зачет
Итого часов:				40	68		

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	5		2	18		
2	Раздел 2. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей	5		2	18		
3	Раздел 3. Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей	5		2	18		
4	Раздел 4. Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте	5			18		
5	Раздел 5. Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием специально-подготовительных упражнений	5		2	18		
6	Раздел 6. Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца	5			10		
		5					Зачет
Итого часов:				8	100		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,
восточных боевых искусств**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ДВ.01.12 Планирование и учет нагрузок в комплексных видах
спорта»**

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 – «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ фехтования, современного пятиборья,
восточных боевых искусств
(наименование)
Протокол № 2 от «09» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Составители:

Киселев В.П. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Моисеев Александр Борисович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Рецензент:

Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» является - сформировать у бакалавров педагогические навыки планирования и учета нагрузок в комплексных видах спорта при подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, для осуществления деятельности в различных видах спорта.

Дисциплина (модуль) «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» реализуется на русском языке.

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Учебная дисциплина «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата.

Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников активного подхода при решении задач, быстро и адекватно действовать в неожиданно возникающих ситуациях их профессиональной деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика физической культуры, Физическая культура и спорт, Анатомия человека, Теория и методика обучения видам спорта, Безопасность жизнедеятельности и др.

В соответствие с этим, программа дисциплины «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» формирует одну из универсальных компетенций бакалавра по физической культуре.

Окончательное формирование компетенций осуществляется в ходе практик и оценивается в ходе ГИА.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2		
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного	5 (2 поток),	5

	процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	6 (1 и 3 потоки)	
ПК-1.2	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся		
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		

3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **108 академических часов** (3 з.е).

Распределение учебных часов

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Разностороннее развитие человека занятиями комплексными видами спорта	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		4	10		
2.	Основы взаимовлияние разнохарактерных нагрузок на подготовленность спортсмена			6	10		
3.	Взаимовлияние нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега)			6	10		
4.	Взаимовлияние нагрузок в стрельбе и фехтовании			6	10		
5.	Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений			6	10		
6.	Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта			6	10		
7.	Комплекс мероприятий восстановительного характера			6	8		
Всего: 108 часов				40	68		Зачет

Заочная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Разностороннее развитие человека комплексными видами спорта	5		2	20		
2.	Основы взаимодействия разнохарактерных нагрузок			2	10		
3.	Взаимодействие нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега)			2	10		
4.	Взаимодействие нагрузок в стрельбе и фехтовании				10		
5.	Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений			2	10		
6.	Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта				20		
7.	Комплекс мероприятий восстановительного характера				20		
Всего: 108 часов				8	100		Зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Содержание зачетных требований для студентов в V семестре очной и VI заочной формы обучения

Вопросы для устного ответа:

1. Охарактеризовать понятие комплексного вида спорта.
2. Комплексные виды спорта, включенные в программу олимпийских игр.

3. Комплексные виды спорта на основе ГТО.
4. Особенности проведения соревнований в комплексных видах спорта.
5. Влияние содержания комплексов на структуру подготовленности спортсменов.
6. Содержание и направленность дневных и недельных тренировочных циклов .
7. Содержание и направленность мезо и макроциклов
8. Значение планирования нагрузок в комплексных видах спорта.
9. Учет объема, интенсивности и психической напряженности при занятиях комплексными видами спорта.
10. Программно-нормативный как основной метод планирования в комплексных видах спорта.
11. Расчетно-аналитический метод планирования нагрузок в отдельных упражнениях комплексных видов спорта.
12. Организация и проведение тренировочных занятий в комплексных видах спорта.
13. Взаимовлияние эффектов типичных тренировочных нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега).
14. Взаимовлияние нагрузок в стрельбе и фехтовании.
15. Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений
16. Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта
17. Мероприятия восстановительного характера в комплексных видах спорта
18. Организация обучения в комплексных видах спорта
19. Организация многолетней подготовки в комплексных видах спорта
20. Использование средств и методов тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся в комплексных видах спорта.
21. Основные параметры соревновательной нагрузки в различных комплексных видах спорта.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта»

а) Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) [Электронный ресурс] : рабочая прогр. дисциплины : направление подгот. 49.03.01 : квалификация (степ.) выпускника - Акад. бакалавр : профиль подгот. "Спортив. подгот." : формы обучения - оч., заоч. : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост.: Моисеев А.Б., Киселев В.П. ; 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.

2. Плавание : учеб. для студентов, обучающихся по дисциплине "Плавание" по направлению подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)" / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 289 с.: ил.; рис.

3. Фехтование. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для реализации в организациях дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки [Электронный ресурс] / А.Д. Мовшович, Ю.М. Бычков, Л.Г. Рыжкова, Федерации фехтования России .— М. : Человек, 2015 .— 57 с. — ISBN 978-5-906131-69-0 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/641352>

б) Дополнительная литература

1. Глоссарий по специализации "Теория и методика современного пятиборья" для обучающихся в ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" : [список терминов и их определение для студентов и слушателей обучающихся в ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] : [метод. рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Моисеев А.Б., Киселев В.П. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2013. - 19 с.

2. Моисеев А.Б. и др.. Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) [Электронный ресурс] : метод. указания, задания и учеб. материал для практич. занятий / Моисеев А.Б., Киселев В.П., Моисеев А.Б. и др. — М. : РГУФКСМиТ, 2012 .— 84 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/236421>

3. Плавание : учеб. для студентов, обучающихся по дисциплине "Плавание" по направлению подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)" / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 289 с.: ил.; рис.

4. Современное пятиборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П.Киселев. – М.: Советский спорт, 2006. 144 с.

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта : Лег. атлетика : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению подгот. "Физ. культура" : рек. Умо вузов РФ / под ред.: Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2014. - 288 с.: ил.

6.Штайнкраз, В. Верховая езда и преодоление препятствий : Пособ. для серьез. всадников: Как добиться победы = Reflections on Riding and Jumping / Вильям Штайнкраз ; Фот. Alix Coleman and Peter Winants. - М.: Аквариум, 2004. - 255 с.: ил.

7.Маматов, В.Ф. Обучение и совершенствование навыков стрельбы в биатлоне / В.Ф. Маматов ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - [2-е изд.]. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2011. - 89 с.: ил.

8.Спортивная стрельба : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / под общ. ред. А.Я. Корха. - М.: ФиС, 1987. - 255 с.: ил.

9.Методические рекомендации для практических занятий. Фехтование [Электронный ресурс] / А.Д. Мовшович, Л.Г. Рыжкова, В.В. Сидорова, А.Б. Моисеев, В.П. Киселев .— М. : РГУФКСМиТ, 2016 .— 46 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/586375>

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 «Рукопт» ЭБС 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.
- 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.Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов

4.1 Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на шпагах / Техническая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.

4.3 Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на шпагах / Тактическая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.

4.4 Тышлер Г.Д. Тренировка передвижений // Видео фильм DVD (30 мин), 2003.

5. Тренажер Тышлера

6. Фехтовальный тренажер ФТ-1

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» для обучающихся института СиФВ, 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр 2 поток, 6 семестр 1-3 потоки очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий		10
2	Семинарское занятие: на тему «Планирование нагрузок в годичном цикле подготовки в комплексных видах спорта»: 1. Применение различных методов планирования в комплексных видах современного пятиборья. 2. Периодизация тренировочного процесса в комплексных видах спорта на различных этапах многолетней подготовки спортсменов. 3. Учет взаимовлияния тренировочных нагрузок при сочетании занятий различными циклическими упражнениями. 4. Сочетание нагрузок при занятиях различными сложно-координационными упражнениями. 5. Учет нагрузок при сочетании сложно-координационных и циклических видах упражнений.	1-2 недели	10
3	Практическая работа: 1.Разработка годичного цикла подготовки в комплексных видах спорта. 2.Составление дневных и недельных циклов с учетом взаимовлияния нагрузок в различных упражнениях комплекса. 3.Составление конспекта занятий включающих элементы стрельбы и бега. 4.Составление конспекта по отдельным видам комплекса и их сочетание в одном занятии. 5.Выполнение упражнений включающих различные элементы	4-6 недели 7-9 недели 10-12 недели 13-15 недели	10 10 10 10

	видов комплекса.	16-17 недели	10
4	Написание реферата на тему: Влияние занятий комплексными видами спорта на разностороннее развитие организма человека		15
5	Зачет	18-19 недели	15
Всего:			100

**примерные нормы оценки заданий в баллах на оценку «отлично»*

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной 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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» для обучающихся института СиФВ, 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Семинарское занятие: на тему «Планирование нагрузок в годичном цикле подготовки в комплексных видах спорта»: 1. Применение различных методов планирования в комплексных видах современного пятиборья. 2. Периодизация тренировочного процесса в комплексных видах спорта на различных этапах многолетней подготовки спортсменов. 3. Учет взаимовлияния тренировочных нагрузок при сочетании занятий различными циклическими упражнениями. 4. Сочетание нагрузок при занятиях различными сложно-координационными упражнениями. 5. Учет нагрузок при сочетании сложно-координационных и циклических видах упражнений.	10
3	Практическая работа: 1.Разработка годичного цикла подготовки в комплексных видах спорта. 2.Составление дневных и недельных циклов с учетом взаимовлияния нагрузок в различных упражнениях комплекса. 3.Составление конспекта занятий включающих элементы стрельбы и бега. 4.Составление конспекта по отдельным видам комплекса и их сочетание в одном занятии. 5.Выполнение упражнений включающих различные элементы видов комплекса.	10 10 10 10 10
4	Написание реферата на тему: Влияние занятий комплексными видами спорта на разностороннее развитие организма человека	15

5	Зачет	15
Всего:		100

**примерные нормы оценки заданий в баллах на оценку «отлично»*

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной 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

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,
восточных единоборств**

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**««Б1.В.ДВ.01.12 Планирование и учет нагрузок в комплексных видах
спорта»»**

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 – «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **3** зачетных единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 5 (2 поток), 6 (1, 3 потоки) - очная форма обучения, 5– заочная форма обучения.

3.Цель освоения дисциплины (модуля):

–сформировать у бакалавров педагогические навыки планирования и учета нагрузок в комплексных видах спорта.

Модуль Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта реализуется на русском языке

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2		
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	5
ПК-1.2	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся		
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.Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуто чной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятель ная работа	Контроль	
1.	Разностороннее развитие человека комплексными видами спорта	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		4	10		
2.	Основы взаимодействия разнохарактерных нагрузок			6	10		
3.	Взаимодействие нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега)			6	10		
4.	Взаимодействие нагрузок в стрельбе и фехтовании			6	10		
5.	Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений			6	10		
6.	Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта			6	10		
7.	Комплекс мероприятий восстановительного характера			6	8		
Всего: 108 часов				40	68		Зачет

Заочная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуто чной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятель ная работа	Контроль	
1.	Разностороннее развитие человека комплексными видами спорта	5		2	20		
2.	Основы взаимодействия разнохарактерных нагрузок			2	10		

3.	Взаимодействие нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега)			2	10		
4.	Взаимодействие нагрузок в стрельбе и фехтовании				10		
5.	Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений			2	10		
6.	Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта				20		
7.	Комплекс мероприятий восстановительного характера				20		
Всего: 108 часов				8	100		Зачет

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гимнастики

Рабочая программа дисциплины

**«Б1.В.ДВ.01.13 «Формирование двигательных навыков средствами
спортивно-прикладной акробатики»**

Курс по выбору для студентов

направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019

Москва – 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 01 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики гимнастики
Протокол №01 от «11» сентября 2019 г.

Составители: **Михалина Галина Михайловна**, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры Теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ.

Рецензент:

1. Цели освоения дисциплины

Освоение дисциплины «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики» ставит своей целью изучение теоретико-методического и практического учебного материала, расширяющего возможности будущего преподавателя физического воспитания в использовании средств гимнастики и акробатики, с целью повышения уровня двигательно-координационной подготовленности учащихся, занимающихся физической культурой в системе основного и дополнительного физкультурного образования, и формирования у них навыков выполнения спортивно-прикладных акробатических упражнений.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Программа дисциплины «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики» входит в цикл Б1.В.ДВ.01.13. (профессиональный цикл (Б1), вариативная часть (В), дисциплины по выбору (ДВ)). Дисциплина «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики», является логическим продолжением дисциплины «Гимнастика», позволяет расширить и углубить теоретико-методические знания студентов в области методики обучения отдельным видам акробатических упражнений спортивно-прикладного и двигательно-развивающего назначения, их комплексного использования для проведения занятий в системе дополнительного физкультурного образования с лицами школьного и студенческого возраста. Дисциплина даёт возможность повысить уровень двигательно-координационной и физической подготовленности студентов, стимулируя их интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2		
ПК-1	Способность осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.		
ПК.1.2.			
ПК.1.3.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	6 (1 и 3 потоки)	5
ПК.1.5.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	5 (2 поток)	
	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки		

4. Структура и содержание дисциплины «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов (очная форма обучения - 40 часов практических занятий и 68 часов самостоятельной работы; заочная форма обучения - 8 часов практических занятий и 100 часов самостоятельной работы).

Условные обозначения: Л – лекции; П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов (в числителе – кол-во часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя).

Очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Формирование двигательных навыков средствами спортивно- прикладной акробатики»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости (<i>по неделям семестра</i>); форма

			Л	П	СР С	Контроль	промежуточной аттестации (по семестрам)
1.	Раздел 1. <i>Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.</i>	6 (1 и 3 поток и) 5 (2 поток)		2	8		
2.	Раздел 2. Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.	6 (1 и 3 поток и) 5 (2 поток)		4	8		
3.	Раздел 3. ОРУ с двигательной- координационной доминантой	6 (1 и 3 поток и) 5 (2 поток)		4	8		
4.	Раздел 4. Упражнения в балансировании с соупражняющимися.	6 (1 и 3 поток и) 5 (2 поток)		4	8		
5.	Раздел 5. Прыжковые акробатические упражнения.	6 (1 и 3 поток и) 5 (2 поток)		10	8		
6.	Раздел 6. Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).	6 (1 и 3 поток и) 5 (2 поток)		6	8		

7.	Раздел 7. Организация и проведение соревнований.	6 (1 и 3 поток и) 5 (2 поток)		2	6		
8.	Раздел 8. Акробатика в программах по физическому воспитанию.	6 (1 и 3 поток и) 5 (2 поток)		2	6		
9.	Раздел 9. Учебно-тренировочное занятие по акробатике.	6 (1 и 3 поток и) 5 (2 поток)		6	8		
Всего за курс: 108 часов				40	68		Зачет

Заочная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
1.	Раздел 1. <i>Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.</i>	5		2	10		
2.	Раздел 2. Акробатические упражнения.	5		2	10		
3.	Раздел 3. Акробатика в программах по физическому воспитанию.	5		2	10		

4.	Раздел 4. Учебно-тренировочное занятие по акробатике.	5		2	10		
5.	Раздел 5. Организация и проведение соревнований.	5			10		
6.	Раздел 6. Акробатика в программах по физическому воспитанию.	5			10		
7.	Раздел 7. Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.	5			10		
8.	Раздел 8. ОРУ с двигательной-координационной доминантой	5			10		
9.	Раздел 9. Упражнения в балансировании с соупражняющимися.	5			10		
10.	Прыжки на батуте.	5			10		
Всего за курс: 108 часов				8	100		Зачет

5.Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по курсу по выбору «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики»

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 заданий для самостоятельной работы

1. Объясните, в чем заключается специфика спортивной акробатики и этапы её развития как вида спорта. Основные тенденции развития современной акробатики и перспективы роста спортивных достижений акробатов.

2. Составьте развёрнутый конспект комплекса общеразвивающих упражнений общегигиенической и специальной направленности для подготовительной части занятия акробатикой.
3. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания акробатических элементов – стойка на голове и руках и стойка на руках. Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данных элементов, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.
4. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания акробатических элементов – кувырок вперёд и кувырок назад. Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данных элементов, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.
5. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания акробатических элементов – переворот с головы и темповой переворот вперёд. Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данных элементов, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.
6. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания акробатических элементов – переворот в сторону («колесо») и рондат. Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данных элементов, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.
7. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания акробатического элемента – темповой переворот назад («фляк»). Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данного элемента, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.

8. Опишите биомеханические закономерности техники статических и динамических акробатических упражнений. Какова структура акробатических упражнений динамического характера.
9. Раскройте требования, предъявляемые к безопасности проведения занятий прыжками на акробатической дорожке, батуте и минитрамплине. Перечислите страховочные средства, используемые для обеспечения безопасности при обучении акробатическим упражнениям.

Примерная тематика рефератов

1. Возникновение и развитие акробатики в России.
2. Акробатика как одного из средств физического воспитания.
3. Обеспечение безопасности на занятиях акробатикой.
4. Акробатические упражнения как сложный двигательный акт и их классификация.
5. Биомеханические закономерности техники выполнения акробатических упражнений.
6. Психофизические качества, наиболее важные для освоения акробатических упражнений и методы их совершенствования.
7. Виды страховки и помощи в акробатике и их роль в обучении статическим, балансовым и динамическим элементам.
8. Основы правил соревнований по акробатике и критерии оценки исполнения, трудности и композиции акробатических упражнений.
9. Особенности физической подготовки занимающихся акробатикой.
10. Особенности психологической подготовки занимающихся акробатикой.
11. Обеспечение безопасности занятий акробатическими упражнениями.
12. Значение и место акробатики в системе физического воспитания школьников.
13. Характеристика акробатических упражнений, используемых в программе по физической культуре для учащихся общеобразовательной школы, их спортивное и прикладное значение.

14. Акробатика в программах физического воспитания населения.
15. Организация проведения соревнований по акробатике.

Примерный перечень вопросов к зачёту

1. Раскройте значение и место акробатики в системе физического воспитания населения.
2. Перечислите и охарактеризуйте разновидности спортивной акробатики.
3. Раскройте значение акробатики, как важнейшего средства пропаганды физической культуры и спорта.
4. Дайте характеристику акробатическим упражнениям, как они классифицируются и какие педагогические задачи решают?
5. Перечислите и дайте характеристику подготовительным упражнениям, используемым в начальной акробатической подготовке.
6. Опишите технику и раскройте методику обучения стойке на голове и руках.
7. Опишите технику и раскройте методику обучения стойке на руках.
8. Опишите технику и раскройте методику обучения перевороту вперёд.
9. Опишите технику и раскройте методику обучения перевороту в сторону.
10. Опишите технику и раскройте методику обучения кувырку вперёд и назад.
11. Опишите технику и раскройте методику обучения темповому перевороту назад.
12. Опишите технику и раскройте методику обучения поддержкам на коленях.
13. Расскажите о структуре акробатических упражнений как сложном двигательном акте.
14. Раскройте последовательность этапов процесса обучения акробатическим упражнениям?
15. Объясните, каким образом акробат сохраняет устойчивое положение тела при выполнении балансовых упражнений.
16. Дайте характеристику общим основам балансирования в акробатике и способам балансирования в парных упражнениях

17. Спортивно-технические особенности пирамид по внешнему рисунку, форме основания и месту построения
18. Расскажите о причинах травматизма и мерах их предупреждения на занятиях.
19. Охарактеризуйте основные требования к страховке и помощи при обучении акробатическим упражнениям.
20. Расскажите о видах помощи и страховки, используемых при обучении акробатическим упражнениям. Перечислите известные вам приёмы оказания помощи.
21. Перечислите страховочные средства, используемые для обеспечения безопасности при обучении акробатическим упражнениям.
22. Расскажите о средствах и методах воспитания двигательных координационных способностей на занятиях акробатикой.
23. Расскажите о средствах и методах воспитания силовых и скоростно-силовых способностей на занятиях акробатикой.
24. Расскажите о средствах и методах воспитания специальной выносливости и гибкости на занятиях акробатикой.
25. Дайте характеристику этапу начального разучивания акробатических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.
26. Дайте характеристику этапу углублённого разучивания акробатических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.
27. Дайте характеристику этапу закрепления и совершенствования акробатических упражнения. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.
28. Перечислите и охарактеризуйте факторы, стимулирующие интерес к занятиям акробатикой?
29. Перечислите и охарактеризуйте факторы, снижающие общую плотность занятия акробатикой?

30. Расскажите о методических требованиях, которым должны отвечать занятия акробатикой? Структура тренировочного занятия по акробатике.
31. Цели и задачи, средства и методы отдельных частей занятия по акробатике.
32. Опишите технику и раскройте методику обучения сальто вперед.
33. Цель и задачи соревнований по акробатике. Обязанности судей различного уровня.
34. Акробатика в программах физического воспитания населения.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

- 1.Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения: / Л.С.Алаева, К.Г.Клецов, Т.И.Зябрева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 72 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>
- 2.Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720.65 «Физ.культура и спорт», 032102 – «Физ.культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адапт. физ. культура): рек. УМО по образованию в обл.физ.культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физ.культура, 2010. – 128с.: ил.
- 3.Попов, Ю.А. Прыжки на акробатической дорожке и батуте: учеб. пособие / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2015. - 131 с.
- 4.Решетин, А. А. Техника упражнений с фазой полета в спортивной акробатике [Электронный ресурс]: [учеб. пособие] / Самар. гос. аэрокосм. ун-т им. акад. С. П. Королева (нац. исслед. ун-т), А. А. Решетин.— Самара : Изд-во СГАУ, 2012 .— 45 с.: ил. — Электрон. текстовые дан. (1 файл: 556 Кбайт).— ISBN 978-5-7883-0866-1 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/230172>

б) Дополнительная литература:

1. 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>

2. Попов, Ю.А. Обучение базовым акробатическим прыжкам: метод. рекомендации / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2010. - 37 с.

3. Попов, Ю.А. Прыжки на батуте: начал. обучение: метод. рекомендации / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2010. - 35 с.

4. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 100 с.: ил. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
2. www.acrobatica-russia.ru/ – сайт Федерации спортивной акробатики России.
3. www.acrobatica-moscow.ru/ – сайт Федерации спортивной акробатики Москвы.
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.
7. www.cpm.dogm.mos.ru/ – сайт ГАОУ ДПО Центр педагогического мастерства г.Москвы.
8. www.vos.olimpiada.ru/ - сайт Всероссийской олимпиады школьников в г.Москве.

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 (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

- Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС www.rucont.ru
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.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 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.Инвентарь:

Комплект стандартного оборудования гимнастического зала:

- гимнастический ковер – 3 шт;
- акробатическая дорожка с рабочей частью 15м – 2 шт;
- акробатическая дорожка с рабочей частью 25м – 2 шт;
- гимнастические снаряды массового типа:
- гимнастические стенки (не менее 10 пролётов) – 3 шт;
- гимнастические скамейки 4 метра - 20 шт;
- вертикальные канаты высотой 4 м – 3 шт;
- комплект на группу стандартной наполняемости мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи малые, средние, набивные.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю)

курса по выбору

«Б1.В.ДВ.01.13 «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики»

для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса

Направления подготовки/специальности:

49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): **3 курс, 5 семестр (2 поток, очная форма и заочная форма), 6 семестр (1 и 3 потоки)**

Форма промежуточной аттестации: **зачёт**

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Тест по теме/модулю (история акробатики).	10
2	Выполнение практического задания по разделу «Пирамидковые упражнения»	10
3	Выполнение практического задания по разделу «Батут/минитрамп»	10
4	Выполнение практического задания по разделу «Акробатические упражнения: динамика»	20
5	Выполнение практического задания «Конспект и проведение тренировочного занятия по акробатике»	10
6	Написание реферата	10
7	Посещение занятий	10
8	Зачет	20
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу: «Методика обучения	15

	акробатическим упражнениям»	
2	Написание реферата по теме: «Акробатика: история и развитие»	15
3	Написание реферата по теме: «Батут, как техническое средство обучения сложным акробатическим прыжкам на дорожке»	15
4	Написание развернутого конспекта по теме: Проведение урока акробатики в общеобразовательной школе	20

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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 гимнастики

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.01.13 «Формирование двигательных навыков средствами
спортивно-прикладной акробатики»**

Курс по выбору для студентов
направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная / заочная*

Год набора 2019г.

Москва – 2018г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы (108 часов).

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): *3 курс, 5 семестр (2 поток, очная форма и заочная форма), 6 семестр (1 и 3 потоки)*

3.Цель освоения дисциплины (модуля): формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств акробатики для сохранения и упрочения здоровья, оптимизации физического развития, повышения уровня физической подготовленности и подготовки к профессиональной деятельности.

Данная дисциплина 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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2		
ПК-1 <i>ПК.1.2.</i> <i>ПК.1.3.</i> <i>ПК.1.5.</i>	Способность осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. <i>Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся</i> <i>Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</i> <i>Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки</i>	6 (1 и 3 потоки) 5 (2 поток)	5

5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Формирование двигательных навыков средствами спортивно- прикладной акробатики»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (<i>по неделям семестра</i>); форма промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>)
			Л	П	СР С	Контроль	
1.	Раздел 1. <i>Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.</i>	6 (1 и 3 потоки) 5 (2 поток)		2	8		
2.	Раздел 2. Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.	6 (1 и 3 потоки) 5 (2 поток)		4	8		
3.	Раздел 3. ОРУ с двигательной- координационной доминантой	6 (1 и 3 потоки) 5 (2 поток)		4	8		
4.	Раздел 4. Упражнения в балансировании с соупражняющимися.	6 (1 и 3 потоки) 5 (2 поток)		4	8		
5.	Раздел 5. Прыжковые акробатические упражнения.	6 (1 и 3 потоки) 5 (2 поток)		10	8		
6.	Раздел 6. Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).	6 (1 и 3 потоки) 5 (2 поток)		6	8		
7.	Раздел 7. Организация и проведение соревнований.	6 (1 и 3 потоки) 5 (2 поток)		2	6		
8.	Раздел 8. Акробатика в программах по физическому воспитанию.	6 (1 и 3 потоки) 5 (2 поток)		2	6		
9.	Раздел 9. Учебно-тренировочное занятие по акробатике.	6 (1 и 3 потоки) 5 (2 поток)		6	8		
Всего за курс: 108 часов				40	68		Зачет

Заочная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Формирование двигательных навыков средствами спортивно- прикладной акробатики»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
1.	Раздел 1. Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.	5		2	10		
2.	Раздел 2. Акробатические упражнения.	5		2	10		
3.	Раздел 3. Акробатика в программах по физическому воспитанию.	5		2	10		
4.	Раздел 4. Учебно-тренировочное занятие по акробатике.	5		2	10		
5.	Раздел 5. Организация и проведение соревнований.	5			10		
6.	Раздел 6. Акробатика в программах по физическому воспитанию.	5			10		
7.	Раздел 7. Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.	5			10		
8.	Раздел 8. ОРУ с двигательной- координационной доминантой	5			10		
9.	Раздел 9. Упражнения в балансировании с соупражняющимися.	5			10		
10.	Прыжки на батуте.	5			10		
Всего за курс: 108 часов				8	100		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 теории и методики танцевального спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ДВ.01.14 Танец как средство активного отдыха спортсменов»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Физическая культура и спорт» утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Составитель:

Клецов К.Г., к.п.н., доцент кафедры ТиМ танцевального спорта

Рецензент:

Новикова Л.А., к.п.н., доцент, директор Института спорта и физического воспитания

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.14 Танец как средство активного отдыха спортсменов» (далее – дисциплина) является: обеспечить освоение знаний, направленных на управление процессом активного отдыха спортсменов в переходном периоде подготовки с применением средств танца.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина относится к блоку дисциплины по выбору 1. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: физическая культура и спорт, теория и методика физической культуры, теория спорта, предшествуя освоению таких дисциплин как: технология спортивной тренировки в избранном виде спорта.

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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	5
ПК.1.2.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся		
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 (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство активного отдыха	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		6	8		
2	Раздел 2: Современные социальные танцы	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		34	60		
Итого часов:				40	68		зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство активного отдыха	5		2	8		
2	Раздел 2: Современные социальные танцы	5		6	92		
Итого часов:				8	100		зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.14 Танец как средство активного отдыха спортсменов» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

При проведении промежуточной аттестации используется следующее оценочное средство - проведение собеседования по заданным вопросам.

Перечень примерных вопросов к зачёту.

1. Танцевальный спорт в системе физического воспитания.
2. Классификация средств танца и хореографии.
3. Музыкальное сопровождение занятий танцевальным спортом.
4. Основы техники видов действий.
5. Техника упражнений структурных групп и подгрупп.
6. Детские танцы – общая характеристика.
7. Музыкально-ритмические и танцевальные игры – общая характеристика и особенности.
8. Танцы в системе фитнеса.
9. Особенности регулирования нагрузки на занятиях с применением средств танца.
10. Современные социальные танцы – общая характеристика.
11. Методы организации занятий танцами в переходном периоде подготовки.
12. Танец, музыкально-ритмические и танцевальные игры в системе планирования в спорте.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. 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>

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://lib.rucont.ru/efd/704132>
3. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.С. Рубин .— М. : Физическая культура, 2006 .— 112 с. — ISBN 5-9746-0012-6 .— ISBN 978-5-9746-0012-6 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/286733>

б)Дополнительная литература:

1. Григорьева, О.Р. Эстрадный танец [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов и преподавателей вузов: направление подготовки 51.03.02 Народная художеств. культура, направленность (профиль) «Руководство хореогр. любительским коллективом» / Челяб. гос. ин-т культуры, О.Р. Григорьева .— Челябинск : ЧГИК, 2017 .— 62 с. : ил. — ISBN 978-5-94839-614-9 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682108>
2. Нарская, Т.Б. Историко-бытовой танец [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Нарская, Т. Б. , Челяб. гос. акад. культуры и искусств, Т.Б. Нарская .— Челябинск : ЧГАКИ, 2009 .— 180 с. — ISBN 978-5-94839-152-6 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/192281>
3. Нарская, Т.Б. Классический танец [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Нарская, Т. Б. , Челяб. гос. акад. культуры и искусств, Т.Б. Нарская .— Челябинск : ЧГАКИ, 2007 .— 163 с. — ISBN 5-94839-083-7 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/192280>
4. Новикова, Л.А. Современный танец в системе подготовки спортсменок в художественной гимнастике [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова .— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 40 с. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/373517>
5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта Например: «Танцевальный спорт» Режим доступа: [http://mobileonline.garant.ru/#/document/72245194/paragraph/1/highlight/Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт](http://mobileonline.garant.ru/#/document/72245194/paragraph/1/highlight/Федеральный%20стандарт%20спортивной%20подготовки%20по%20виду%20спорта%20танцевальный%20спорт):4.

в)Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <https://www.ido-dance.com/ceis/webHomeIdo.do> - сайт международной танцевальной организации
2. <https://www.worlddancesport.org/> - сайт всемирной федерации танцевального спорта
3. <http://www.cheerunion.org/> - сайт международного союза чир спорта

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю),

включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

д)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:

-Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС 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.

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. Танцевальный зал РГУФКСМиТ, оборудованный танцевальным покрытием, зеркалами, хореографическим станком и музыкальным оборудованием.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Б1.В.ДВ.01.14 Танец как средство активного отдыха спортсменов» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики танцевального спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (2 поток), 6 семестр (1 и 3 потоки) очная форма обучения, 5 семестр – заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1.	Посещение занятий		20
2.	Выступление на семинаре на тему: <i>Танец как средство активного отдыха</i>	5	20
3.	Выполнение практического задания № 1 <i>Исполнение контрольного упражнения детского танца</i>	6-15	20
4.	Выполнение практического задания № 2 <i>Исполнение контрольного упражнения социального танца</i>	6-15	20
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по теме «Танец как средство активного отдыха»</i>	10
2	<i>Написание реферата по теме «Детские танцы, музыкально-ритмические и танцевальные игры»</i>	10
3	<i>Написание реферата по теме «Социальные танцы»</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)».

– Дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия, определяются 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 танцевального спорта

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

«Б1.В.ДВ.01.14 Танец как средство активного отдыха спортсменов»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 5 семестр – второй поток, 6 семестр – первый и третий поток очная форма обучения, 5 семестр - заочная форма обучения.

3. Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить освоение знаний, направленных на управление процессом активного отдыха спортсменов в переходном периоде подготовки с применением средств танца.

Дисциплина 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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2		
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как	5		6	8		

	средство активного отдыха	(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)					
2	Раздел 2: Современные социальные танцы	5 (2 поток), 6 (1 и 3 потоки)		34	60		
Итого часов:				40	68		зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство активного отдыха	5		2	8		
2	Раздел 2: Современные социальные танцы	5		6	92		
Итого часов:				8	100		зачет

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК)»



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

**Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной
физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ДВ.01.15 СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В ПРАКТИКЕ СПОРТА»**

Направление подготовки: 49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол №89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации, массажа и оздоровительной
физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини
Протокол № __ от «__» _____ 201__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации, массажа и оздоровительной
физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини
Протокол № __ от «__» _____ 201__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации, массажа и оздоровительной
физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини
Протокол № __ от «__» _____ 201__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации, массажа и оздоровительной
физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини
Протокол № __ от «__» _____ 201__ г.

Составители:

Михайлова Марина Геннадьевна к.п.н., доцент, доцент кафедры физической
реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М.
Саркизова-Серазини РГУФКСМиТ

Рецензент:

Золичева Светлана Юрьевна, к.м.н., доцент, профессор кафедры спортивной
медицины РГУФКСМиТ

1.Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Средства и методы лечебной физической культуры в практике спорта» является формирование методических и практических умений и навыков в области теории и методики лечебной физической культуры (ЛФК) при различных заболеваниях и травмах; способности разрабатывать методики занятий лечебной физической культурой, также обучение будущих бакалавров использованию полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корригирующих, реабилитационных и оздоровительных программ.

Образовательная деятельность по дисциплине «Средства и методы лечебной физической культуры в практике спорта» осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Средства и методы лечебной физической культуры в практике спорта» относится к дисциплинам по выбору вариативной части (Б1.В.ДВ.02.15) по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», преподается на 3 курсе обучения, в 5 семестре – очная форма обучения, 1 и 3 поток; в 6 семестре – очная форма обучения, 2 поток, в 5 семестре – заочная форма обучения.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения циклов естественнонаучных, общепрофессиональных и специальных дисциплин: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биомеханика двигательной активности», «Теория и методика физической культуры», «Безопасность жизнедеятельности», «Массаж».

Данную учебную дисциплину дополняет параллельное освоение следующих дисциплин: «Педагогика физической культуры», «Спортивная медицина».

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)	5
ПК.1.2.	Знать: - методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)	5
ПК.1.3.	Знать: - средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)	5
ПК.1.5.	Знать: - параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)	5

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Общие основы лечебной физической культуры. Особенности реабилитации спортсменов	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)		4	8		
2	Тема 2. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)		8	10		
3	Тема 3. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)		4	8		
4	Тема 4. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)		6	10		
5	Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)		2	8		
6	Тема 6. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)		4	4		
7	Тема 7. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)		6	10		
8	Тема 8. Лечебная физическая культура при заболеваниях обмена веществ	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)		2	4		
9	Тема 9. Физическая культура в специальных медицинских группах.	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)		4	6		
	Итого часов:	108		40	68		Зачет

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Общие основы лечебной физической культуры. Особенности реабилитации спортсменов	5		-	10		
2	Тема 2. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	5		2	20		
3	Тема 3. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии	5		2	20		
4	Тема 4. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов	5		2	20		
5	Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы	5		2	20		
6	Тема 6. Физическая культура в специальных медицинских группах.	5		-	10		
	Итого часов:	108		8	100		Зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной

аттестации по дисциплине.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет.

**Перечень примерных контрольных вопросов для проведения
промежуточной аттестации (зачет)**

1. Дайте понятие о ЛФК и её средствах.
2. Назовите формы ЛФК и охарактеризуйте их.
3. Дайте определение понятия “реабилитация”, место ЛФК в реабилитации.
4. Классификация и характеристика физических упражнений в ЛФК.
5. Способы дозировки физических упражнений в ЛФК.
6. Градация интенсивности физических упражнений в ЛФК.
7. Лечебная, тонизирующая (поддерживающая) и тренирующая дозировка нагрузки в ЛФК.
8. Методы врачебно-педагогической оценки воздействия физических нагрузок и эффективности проведённых курсов ЛФК.
9. Охарактеризуйте виды двигательных режимов в лечебно-профилактических учреждениях.
10. Механизм лечебного воздействия физических упражнений: тонизирующее влияние, трофическое действие, формирование компенсаций, нормализация функций.
11. Заболевания у спортсменов в зависимости от вида спорта.
12. Характеристика этапов реабилитации спортсменов (этап медицинской реабилитации, этап спортивной реабилитации, этап спортивной тренировки).
13. Особенности методики занятий лечебной физической культурой со спортсменами.
14. Общая характеристика медико-биологических средств восстановления спортсменов.
15. Механотерапия в реабилитации спортсменов.
16. Основы методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

17. Понятие об атеросклерозе. Задачи и методика ЛФК при разных стадиях заболевания.
18. Понятие об ишемической болезни сердца (ИБС). Задачи и методика ЛФК для больных, отнесённых к различным функциональным классам. Вторичная профилактика.
19. Особенности ЛФК при хроническом физическом перенапряжении сердечно-сосудистой системы.
20. Понятие о гипертонической болезни. Задачи и методика ЛФК при гипертонической болезни в зависимости от стадии.
21. Понятие о гипотонической болезни. Задачи и методика ЛФК.
22. Понятие об облитерирующем энтеритите и варикозном расширении вен. Задачи и методика ЛФК.
23. Понятие о сахарном диабете. Особенности занятий физической культурой и спортом при сахарном диабете.
24. Значение и методика занятий физическими упражнениями для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
25. Основные проявления заболеваний органов дыхания и механизм лечебного действия физических упражнений при них.
26. Понятие о бронхиальной астме. Задачи и методика ЛФК, специальные упражнения.
27. Понятие о бронхите и пневмонии. Задачи и методика ЛФК, специальные упражнения при бронхите и пневмонии.
28. Охарактеризуйте травмы опорно-двигательного аппарата, их основные клинические проявления и осложнения. Дайте определение понятию «травматическая болезнь».
29. Основные принципы реабилитации спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата.
30. Дайте характеристику периодов занятий ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата и задачи, которые при них решаются.

31. Допустимые сроки возобновления тренировочных занятий после повреждения опорно-двигательного аппарата.
32. Охарактеризуйте повреждения плечевого пояса и верхней конечности. Задачи и методика ЛФК по периодам и в зависимости от характера иммобилизации.
33. Охарактеризуйте травмы суставов верхней конечности. Задачи и методика ЛФК по периодам.
34. Охарактеризуйте травмы кисти и запястья. Задачи и методика ЛФК по периодам.
35. Охарактеризуйте травмы позвоночника. Задачи и методика ЛФК при травмах позвоночника.
36. Методика ЛФК при миофасциальном болевом синдроме.
37. Охарактеризуйте травмы костей таза. Задачи и методика ЛФК при травмах костей таза.
38. Переломы диафиза бедра. Задачи и методика ЛФК по периодам.
39. Охарактеризуйте травмы коленного сустава (разрыв боковых и крестообразных связок, повреждение менисков коленного сустава). Расскажите о периодах ЛФК, основных задачах, средствах и методах ЛФК по периодам. Оценка эффективности занятий ЛФК.
40. Дайте характеристику повреждениям сухожильно-связочного аппарата голеностопного сустава. Раскройте методику ЛФК при оперативном сшивании разрыва ахиллова сухожилия у спортсменов.
41. Понятие об артритах и артрозах суставов. Методика ЛФК при артритах и артрозах.
42. Понятие о правильной осанке и ее нарушения. Методика ЛФК при различных видах нарушения осанки, роль физических упражнений в профилактике нарушений осанки. Оценка эффективности занятий ЛФК.
43. Понятие о сколиозе и сколиотической болезни. Виды сколиоза и его степени. Методика занятий ЛФК в зависимости от степени сколиоза. Применение групп физических упражнений (симметричные,

асимметричные, деторсионные и др.). Профилактика средствами физической культуры.

44. Понятие о плоскостопии (продольном и поперечном) и его определение. Задачи и методика ЛФК, специальные упражнения.
45. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях периферических нервов. Механизм лечебного действия физических упражнений и общие основы методики ЛФК по периодам.
46. Лечебная физическая культура при невропатии лицевого нерва.
47. Лечебная физическая культура при невропатии лучевого, локтевого и срединного нервов.
48. Лечебная физическая культура при невропатиях нижних конечностей.
49. Понятие о дорсопатии позвоночника. Задачи и методика ЛФК при дорсопатии поясничного отдела позвоночника.
50. Дорсопатии шейного отдела позвоночника. Задачи и методика ЛФК по периодам.
51. Дорсопатии грудного отдела позвоночника. Задачи и методика ЛФК по периодам.
52. Дорсопатии поясничного отдела позвоночника. Задачи и методика ЛФК по периодам.
53. Понятие о травматической болезни спинного мозга (ТБСМ). Задачи и методика ЛФК по периодам. Этапно-курсовая система реабилитации.
54. Понятие о специальных медицинских группах. Задачи физического воспитания в этих группах. Принципы комплектования медицинских групп в школе. Средства и формы физического воспитания в специальных медицинских группах.
55. Физическое воспитание в *специальных медицинских группах* в ВУЗе. Особенности комплектования СМГ в ВУЗе.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины

а) Основная литература:

1. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адапт. физ. культура): доп. М-вом образования РФ/ под ред. С.Н. Попова. - 9-е изд., стер. - М.: Academia, 2013. - 413 с.: ил.

2. Физическая реабилитация: в 2 т.: учеб. для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подгот. "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья": рек. ЭМС ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"/ под ред. С.Н. Попова. - М.: Academia, 2013.

3. Частная патология: учебник для студ. учреждений высшего образования/ С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасёва и др.; под ред. С.Н. Попова – 2-е изд., перераб и доп. - М.: ИЦ «Академия», 2014. – 272 с.

б)Дополнительная литература:

1. Апанасенко, Г.Л. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / Апанасенко Г.Л., Волков В.В., Науменко Р.Г. - Киев: Здоров'я, 1987. - 120 с.

2. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж : учеб.-метод. пособие для мед. работников / Н.А. Белая ; М-во здравоохранения РФ [и др.]. - [2-изд.]. - М.: Сов. спорт, 2004. - 272 с.

3. Валеев, Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 032101, 032102 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Н.М. Валеев. - М.: Физ. культура, 2009. - 292 с.

4. Валеев, Н.М. Физическая реабилитация больных с заболеваниями органов дыхания : учеб.-метод. пособие для специальности 032102.65 : [рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ] / Н.М. Валеев, Н.Л. Иванова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2009. - 81 с.

5. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учеб. пособие для вузов. - М.: ГЗОТААМЕД, 2004. - 560 с.
6. Козырева, О.В. Лечебная физкультура для дошкольников : При нарушениях опорно-двигат. аппарата: Пособие для инструкторов ЛФК, воспитателей и родителей: Доп. М-вом образования РФ / Козырева Ольга Владимировна. - М.: Просвещение, 2003. - 112 с.
7. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации : руководство для врачей / Под ред. А. Ф. Каптелина, И. П. Лебедевой. - М.: Медицина, 1995. - 400 с.
8. Медицинская реабилитация (руководство) / Под ред. проф. Боголюбова В.М., том 1,2,3. - Смоленск, 2007.
9. Мошков, В.Н. Лечебная физическая культура на курортах и в санаториях : краткое руководство / При уч. проф. П. И. Белоусова и др. / В.Н. Мошков.- 3-е изд., доп. и перераб. – М.: Медицина, 1968. - 484 с.
10. Реабилитация больных с травматической болезнью спинного мозга / [под общ ред. Г.Е. Ивановой [и др.]]. - М.: Моск. учеб., 2010. - 639 с.
11. Транквилиитати, А.Н. Восстановить здоровье. - М.: ФиС, 1992. - 304 с.

в)Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Иванова, Н.Л. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах школ и вузов: учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся по специальности 032101.65, 032102.65 а также для учителей ФК, методистов и инструкторов по ЛФК, аспирантов и преподавателей : [рек. и утв. ЭМС "РГУФКСМиТ"] / Н.Л. Иванова; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2012. - 96 с. *Режим доступа:* http://lfk.sportedu.ru/sites/lfk.sportedu.ru/files/ivanova_smg_posobie.pdf

2. Кешишян, И.В. Опыт применения комплексной программы ЛФК у больных, перенесших инфаркт миокарда / И.В. Кешишян // ЛФК и массаж. Спорт. медицина. - 2008. - № 9. - С. 33-36. Режим доступа : [HTTP://lfksport.ru/pdf/2008/LFK_9_\(57\)_2008.pdf](http://lfksport.ru/pdf/2008/LFK_9_(57)_2008.pdf)

3. Козырева, О.В. Лечебная физическая культура в условиях детского дошкольного учреждения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - № 2. - С. 56-58. Режим доступа : [HTTP://sportlib.info/Press/FKVOT/1998N2/p56-58.htm](http://sportlib.info/Press/FKVOT/1998N2/p56-58.htm)

4. Могендович, М.Р. Физиологические основы лечебной физкультуры : извлеч. / М.Р. Могендович, И.Б. Темкин // ЛФК и массаж. - 2006. - № 9. - С. 61-62. Режим доступа : [HTTP://lfksport.ru/pdf/2006/LFK_9_\(33\)_2006.pdf](http://lfksport.ru/pdf/2006/LFK_9_(33)_2006.pdf)

5. Мошков, В.Н. Общие основы лечебной физкультуры / В.Н. Мошков // ЛФК и массаж. - 2006. - № 5. - С. 54-61. Режим доступа : [HTTP://lfksport.ru/pdf/2006/LFK_5_\(29\)_2006.pdf](http://lfksport.ru/pdf/2006/LFK_5_(29)_2006.pdf)

6. Потапчук, А.А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата дошкольников средствами физического воспитания / А.А. Потапчук, Т.В. Волосникова = Breach correction of muscular-skeleton system by methods of physical culture in preschool // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 4 (38). - С. 60-64. Режим доступа : [HTTP://lesgaft-notes.spb.ru/files/4-38-2008/p60-64.pdf](http://lesgaft-notes.spb.ru/files/4-38-2008/p60-64.pdf)

7. Шарманова, С.Б. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1999. - № 3-4. - С. 42-45. Режим доступа : [HTTP://sportlib.info/Press/FKVOT/1999N3-4/p42-45.htm](http://sportlib.info/Press/FKVOT/1999N3-4/p42-45.htm)

8. Юрина, И.С. Профилактика и коррекция нарушений осанки у детей дошкольного возраста средствами и методами ЛФК / И.С. Юрина, В.Ю. Кротова // Культура физическая и здоровье. - 2014. - № 1 (48). - С. 85-88. Режим доступа : [HTTP://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2014_v48_N1.pdf](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2014_v48_N1.pdf)

г)Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- 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. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru

2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru

3. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия 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, 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 «Средства и методы лечебной физической культуры в практике спорта» для обучающихся 3 курсов института Спорта и физического воспитания направления подготовки 49.03.01 – Физическая культура, профилю Спортивная подготовка

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр (очная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Устный опрос по теме «Общие основы лечебной физической культуры»	4 неделя	10
2	Презентация на тему «Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов и травмах опорно-двигательного аппарата» (нозология по выбору студента)	6 неделя	10
3	Реферат по теме «Методика лечебной физической культуры при заболеваниях внутренних органов и травмах опорно-двигательного аппарата» (нозология по выбору студента)	8 неделя	10
4	Тестирование по изученным темам	10 неделя	10
5	Разработка комплекса лечебной гимнастики и проведение практического занятия при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	12-13 неделя	10
6	Разработка комплекса лечебной гимнастики и проведение практического занятия при заболеваниях внутренних органов	14-15 недели	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	20 (по 0,5 баллов за одно занятие)
	Зачет		20

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Лечебная физическая культура» для обучающихся 3 курсов института Спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 – Физическая культура, профиля Спортивная подготовка

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры.

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Устный опрос по теме «Общие основы лечебной физической культуры»		10
2	Презентация на тему «Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов и травмах опорно-двигательного аппарата» (нозология по выбору студента)		10
3	Реферат по теме «Методика лечебной физической культуры» (нозология по выбору студента)		10
4	Тестирование по изученным темам		10
5	Разработка комплекса лечебной гимнастики и проведение практического занятия при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата		10
6	Разработка комплекса лечебной гимнастики и проведение практического занятия при заболеваниях внутренних органов		10
7	Посещение занятий		20 (по 2,5 балла за одно занятие)
8	Зачет		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Презентация на тему «Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов и травмах опорно-двигательного аппарата» (нозология по выбору студента)	10
3	Реферат по теме «Методика лечебной физической культуры» (нозология	10

	<i>по выбору студента)</i>	
4	<i>Тестирование по изученным темам</i>	10
5	<i>Разработка комплекса лечебной гимнастики и проведение практического занятия (нозология по выбору студента)</i>	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК)»



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

**Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной
физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини**

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.02.15 СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В ПРАКТИКЕ СПОРТА»**

Направление подготовки: 49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины «Средства и методы лечебная физической культуры в практике спорта» составляет 3 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 5 семестр (очная форма обучения, 1 и 3 поток), 6 семестр (очная форма обучения, 2 поток), 5 семестр (заочная форма обучения).

3.Целью освоения дисциплины: является формирование методических и практических умений и навыков в области теории и методики лечебной физической культуры (ЛФК) при различных заболеваниях и травмах; способности разрабатывать методики занятий лечебной физической культурой, также обучение будущих бакалавров использованию полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корригирующих, реабилитационных и оздоровительных программ.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)	5
ПК.1.2.	Знать: - методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)	5
ПК.1.3.	Знать: - средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)	5
ПК.1.5.	Знать: - параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)	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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Общие основы лечебной физической культуры. Особенности реабилитации спортсменов	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)		4	8		
2	Тема 2. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)		8	10		
3	Тема 3. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)		4	8		
4	Тема 4. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)		6	10		
5	Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)		2	8		
6	Тема 6. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)		4	4		
7	Тема 7. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)		6	10		
8	Тема 8. Лечебная физическая культура при заболеваниях обмена веществ	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)		2	4		
9	Тема 9. Физическая культура в специальных медицинских группах.	5 (2 поток)6 (1 и 3 потоки)		4	6		
Итого часов:		108		40	68		Зачет

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Общие основы лечебной физической культуры. Особенности реабилитации спортсменов	5		-	10		
2	Тема 2. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	5		2	20		
3	Тема 3. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии	5		2	20		
4	Тема 4. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов	5		2	20		
5	Тема 5. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы	5		2	20		
6	Тема 6. Физическая культура в специальных медицинских группах.	5		-	10		
	Итого часов:	108		8	100		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 теоретико-методических основ физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.В.ДВ.01.16 «Проектирование тренировочного процесса и системы
спортивных соревнований юных спортсменов»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

Направленность (профиль):
Спортивная подготовка в избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теоретико-методических основ физической культуры и спорта
(наименование)
Протокол № 23 от «21» июня 2019 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:

Мачканова Елена Вячеславовна, к.п.н., доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1.Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» является: расширение и углубление уровня теоретической, научно-методической и практической подготовленности бакалавра, ориентированной на формирование у студентов знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности, связанной с планированием процесса спортивной подготовки и реализацией подготовленности с учетом особенностей системы соревнований юных спортсменов на современном этапе.

Преподавание дисциплины «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» реализуется на русском языке.

2.Место дисциплины «Физическая культура в системе профессионального образования и в быту студенческой молодежи» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» относится к дисциплинам по выбору вариативной части ООП. Данный курс находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с его базовой и вариативной частями и способствует формированию научно-методических умений и навыков в соответствии с ООП.

Для освоения дисциплины «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» необходима базовая теоретическая и практическая подготовленность, приобретенная при изучении дисциплин предшествующего курса обучения студентов:

- Физическая культура и спорт;
- Теория и методика физической культуры
- Теория и методика избранного вида спорта

- Теория спорта
- Физиология спорта
- Теория и методика детско-юношеского спорта
- Основы теории спортивных соревнований
- Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта

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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)	5
ПК.1.2.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)	5
ПК.1.3.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)	5
ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)	5

4.Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **Зачетных единицы, 108академических 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	
1	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)	-	2	2	
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)	-	2	4	
3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)	-	2	6	
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)	-	4	4	
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)		4	8	
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)	-	4	4	
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)		4	8	
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов	5 (2 поток) 6 (1 и 3)	-	4	6	

		поток)				
9	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)	-	4	4	
10	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)	-	2	6	
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)		4	8	
12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов	5 (2 поток) 6 (1 и 3 поток)	-	4	8	
Итого часов: 108			-	40	68	зачет

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	
1	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет	5	-		8	
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов	5	-		10	
3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов	5	-		10	
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.	5	-		4	
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов	5		2	8	
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их	5	-		6	

	разновидности					
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	5		2	8	
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов	5	-		6	
9	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов	5	-		8	
10	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов	5	-		10	
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	5		2	10	
12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов	5	-	2	12	
Итого часов:108		-		8	100	зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» (Приложение к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов».

Контрольные вопросы и задания для зачёта по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов»

1. Основные компоненты подготовки спортсменов и их роль в обеспечении их подготовленности.

2. Роль соревнований в системе подготовки спортсменов. Нормы соревновательной деятельности в соответствии с видом спорта и возрастными особенностями юных спортсменов.

3. Общая характеристика средств, используемых в подготовке спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

4. Классификация тренировочных упражнений в зависимости от их специфичности.

5. Характерная направленность общей и специальной подготовки юных спортсменов. Средства общей и специальной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

6. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах многолетней подготовки юных спортсменов в различных видах спорта в соответствии с ФССП.

7. Факторы, обуславливающие «коэффициент переноса тренированности».

8. Эффект тренировочных упражнений и его разновидности.

9. Понятие «тренировочная нагрузка», взаимосвязь внешней и внутренней стороны нагрузки.

10. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке спортсменов.

11. Соревновательная практика спортсменов и её параметры.

12. Влияние параметров соревновательной практики на динамику спортивно-технических результатов спортсменов.

13. Взаимосвязь официальных календарей соревнований и индивидуальной соревновательной практики.

14. Особенности индивидуальной соревновательной практики юных спортсменов.

15. Технология планирования индивидуальной системы соревнований.

16. Принципиальные положения, характеризующие взаимодействие эффектов тренировочных занятий.

17. Феномен «запаздывающей трансформации» в макроцикле подготовки спортсменов.

18. Общая характеристика структуры подготовки спортсменов.

19. Типология микроциклов подготовки спортсменов, их структура и факторы ее определяющие.

20. Типология мезоциклов подготовки спортсменов, их структура и факторы ее определяющие.

21. Современные концепции подготовки спортсменов.

22. Понятие «спортивная форма» и способы ее оценки.

23. Особенности структуры макроциклов подготовки в юношеском спорте.

24. Характеристика типичных периодов макроцикла подготовки юных спортсменов.

25. Динамика нагрузок, характерная для периодов макроцикла подготовки юных спортсменов.

26. Разновидности построения макроцикла подготовки юных спортсменов.

27. Динамика результатов, характерная для различных подходов к построению макроцикла подготовки спортсменов.

28. Особенности постановки задач, выбора средств и методов для построения макроцикла подготовки юных спортсменов в зависимости от специфики вида спорта.

29. Логика и последовательность операций, необходимых для разработки проекта большого цикла подготовки юных спортсменов.

Последовательность операций для рационального выбора и распределения средств и методов подготовки юных спортсменов в рамках годичного макроцикла.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов»

а)Основная литература:

1. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В.Г.Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с.

2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ (Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554) с прил., 2014. – 113 с.

3. 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>

4. 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>

б)Дополнительная литература:

1. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 236 с.

2. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, Б.Н.Шустина, В.Л.Сыча. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 608 с.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2.– 752 с.

5. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

6. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для спец. вузов. / А.А.Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 145 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

п/п	Наименование интернет ресурса	Интернет ссылка на ресурс
1.	Министерство спорта РФ	minsport.gov.ru
2.	Департамент физической культуры и спорта г. Москвы	sport.mos.ru

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов», 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:*

а.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru

б.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 с обучающимися 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 «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта
Сроки изучения дисциплины: 5 семестр (2 поток), 6 семестр (1 и 3 поток)
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

II. ФОРМООЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Формооценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Практикум по разработке графических проектов микроциклов подготовки юных спортсменов с детализацией величины нагрузки</i>	10
2	<i>Практикум по разработке графических проектов мезоциклов подготовки юных спортсменов с детализацией величины нагрузки в его структурных элементах</i>	10
3	<i>Практикум по разработке графического проекта макроцикла подготовки юных спортсменов с детализацией величины нагрузки в его структурных объектах</i>	15
4	<i>Расчетно-графическая работа по разработке проекта макроцикла подготовки юных спортсменов с детализацией групп средств в основных его структурных элементах</i>	15
5	<i>Итоговое тестирование «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов»</i>	10
6	<i>Посещение занятий</i>	20
7	<i>Зачёт</i>	20
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по темам, пропущенным студентом</i>	<i>5 за 1 реферат</i>

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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 «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Практикум по разработке графических проектов микроциклов подготовки юных спортсменов с детализацией величины нагрузки</i>	10
2	<i>Практикум по разработке графических проектов мезоциклов подготовки юных спортсменов с детализацией величины нагрузки в его структурных элементах</i>	10
3	<i>Практикум по разработке графического проекта макроцикла подготовки юных спортсменов с детализацией величины нагрузки в его структурных объектах</i>	20
4	<i>Расчетно-графическая работа по разработке проекта макроцикла подготовки юных спортсменов с детализацией групп средств в основных его структурных элементах</i>	20
5	<i>Итоговое тестирование «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов»</i>	12
6	<i>Посещение занятий</i>	8
7	Зачёт	20
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по темам, пропущенным студентом</i>	<i>5 за 1 реферат</i>

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из

списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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 теоретико-методических основ физической культуры и
спорта**

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.В.ДВ.01.16ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СИСТЕМЫ
СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):
Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2019г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 108 часов

2. Семестры освоения дисциплины: 5 семестр (2 поток), 6 семестр (1 и 3 потоки) очная форма обучения; 5 семестр заочная форма обучения.

3.Целью освоения дисциплины «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» является: расширение и углубление уровня теоретической, научно-методической и практической подготовленности бакалавра, ориентированной на формирование у студентов знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности, связанной с планированием процесса спортивной подготовки и реализацией подготовленности с учетом особенностей системы соревнований юных спортсменов на современном этапе.

Дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

ПК-1 – способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и 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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	
1	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет	5 (6)	-	2	2	
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов	5 (6)	-	2	4	
3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов	5 (6)	-	2	6	
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их	5 (6)	-	4	4	

	разновидности					
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов	5 (6)		4	8	
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности	5 (6)	-	4	4	
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	5 (6)		4	8	
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов	5 (6)	-	4	6	
9	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов	5 (6)	-	4	4	
10	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов	5 (6)	-	2	6	
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	5 (6)		4	8	
12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов	5 (6)	-	4	8	
Итого часов: 108			-	40	68	зачет

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	
1	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет	5	-		8	
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов	5	-		10	
3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов	5	-		10	
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.	5	-		4	
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов	5		2	8	
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их	5	-		6	

	разновидности					
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	5		2	8	
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов	5	-		6	
9	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов	5	-		8	
10	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов	5	-		10	
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	5		2	10	
12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов	5	-	2	12	
Итого часов:108			-	8	100	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 Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных
видов спорта**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.ДВ.01.17 «ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ИНДИВИДУАЛЬНО-ИГРОВЫХ
ВИДОВ СПОРТА»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ ИИИВС
(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Составитель: **Барчукова Галина Васильевна** – доктор педагогических наук,
профессор кафедры Теории и методики индивидуально-игровых и
интеллектуальных видов спорта, Заслуженный работник высшей школы РФ,
РГУФКСМиТ.

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

Долгова Е.В., к.п.н., доцент, профессор кафедры ТиМ гребного и парусного
спорта

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.17 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»

Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.17 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» является: формирование у студентов представления о настольном теннисе. Обучение технике игры в настольный теннис. Совершенствование общих и специальных физических качеств. Овладение умением организации и проведения соревнований по настольному теннису для различных слоев населения.

2. Место дисциплины «Б1.В.ДВ.01.17 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» в структуре ООП (ОПОП)

Настоящая учебная дисциплина является практической основой углубления профессиональной подготовки выпускника по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Данная дисциплина способствует расширению сферы применения профессиональных навыков и умений выпускника в формировании координационных способностей в игровых видах спорта, что обусловлено взаимодействием теоретических и практических знаний и умений данной учебной дисциплины, а так же применением активных методов обучения в процессе учебной деятельности.

Программный материал дисциплины опирается на информацию, полученную студентами в результате освоения других предметов учебного плана вуза, что дает возможность строить программу на основе междисциплинарных связей.

В программе дисциплины «Б1.В.ДВ.01.17 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» определен перечень тем, обязательных для формирования и совершенствования профессиональных умений и навыков, необходимых в будущей практической

(трудовой) деятельности выпускника по профилю 49.03.01 «Физическая культура».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.17 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	5 (2 поток) 6 (1 и 3 потоки)		
<i>ПК.1.2.</i>	<i>Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся</i>			
<i>ПК.1.3.</i>	<i>Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</i>			
<i>ПК.1.5.</i>	<i>Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки</i>			

4. Структура и содержание дисциплины «Б1.В.ДВ.01.17 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»

Общая трудоемкость дисциплины «Б1.В.ДВ.01.17 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов

спорта» составляет для очной формы обучения **108 академических часа, 3 з.е.,** из них, 40 практических и 68 часов самостоятельных занятий.

**Структура и содержание дисциплины «Б1.В.ДВ.01.17 Воспитание
координационных способностей средствами индивидуально-игровых
видов спорта»
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	Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей.	5 (2 поток) 6 (1 и 3 потоки)		2	2		
2	Особенности проявления координационных способностей (ловкости) в игровых видах спорта.			2	4		
3	Психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.			2	8		
4	Возрастные особенности формирования координационных способностей.			2	8		
5	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей - равновесие			8	12		
6	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – ориентация в пространстве.			8	12		
7	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.			8	12		
8	Способы оценки координационных способностей в игровых видах спорта.			8	10		
Итого часов: 108				40	68		зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.17 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта».

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.17 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта». (Приложение к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.17 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта».

Перечень видов оценочных средств, используемых для промежуточной аттестации.

Контрольный опрос по теме: «Понятие о координационных особенностях».

Подготовка реферата по теме «особенности проявления координационных особенностей в игровых видах спорта»

Защита конспекта занятия по теме «Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п. (на выбор).

Проведение разминки с элементами совершенствования координационных способностей.

Проведение практического занятия по совершенствованию координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п. (на выбор).

Вопросы для устного ответа на зачете

- 1.Расскажите о роли координационных способностей в избранном виде спорта
- 2.Раскройте понятие «координационные способности».
- 3.Раскройте разновидности координационных способностей.
- 4.Расскажите о значении совершенствовании координационных способностей в занятиях физической культурой.
- 5.Дать представление о специфике проявления координационных способностей в игровых видах спорта
- 6.Расскажите о ловкости, ее разновидностях и ее значении в жизнедеятельности человека.
- 7.Приведите примеры проявления координационных способностей в избранном виде спорта.
8. Раскройте психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.
9. Раскройте возрастные особенности формирования координационных способностей.
- 10.. Назовите методы физического воспитания, используемые при формировании ловкости.
- 11.Назовите методы физического воспитания, используемые при формировании равновесия.
- 12.Назовите методы физического воспитания, используемые при формировании специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.
- 13.Приведите примеры использования методов используемых при формировании координационных способностей в избранном виде спорта.

14..Раскройте формы организации занимающихся при проведении занятий по формированию координационных способностей.

15. Раскройте способы оценки специальных координационных способностей при формировании равновесия.

16. Раскройте способы оценки специальных координационных способностей используемые при формировании ловкости.

17.Раскройте способы оценки специальных координационных способностей чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.

18.Расскажите об инвентаре, применяемом для развития и совершенствования координационных способностей.

19.Составьте план-конспект занятия направленного на развитие специальных координационных способностей ориентация в пространстве.

20.Составьте план-конспект занятия направленного на развитие специальных координационных способностей чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.

21.Составьте план-конспект занятия направленного на развитие специальных координационных способностей - равновесие.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.17 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта».

Основная литература:

1.Бянкин В.В. Рейтинговая система оценки физических качеств учащихся 5-11 классов: Метод. Рекомендации для учителей физ. культуры: Доп. к изд. метод. советом ДВГАФК /Бянкин Владимир Васильевич; ДВГАФК. – Хабаровск, 2002. – 41с.

2.Голомазов С.В., Зациорский В. М. Точность двигательных действий: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры. – М., - 1979. – 26с.

3. Двейрина О. А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: учеб. пособие / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 47 с.

4. Ильин Е.П. Координационные способности и методика их развития // Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979.

5. Карпеев А. Г. Направление и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений // Теория и практика физической культуры. – 1995. – С 5-7.

6. Козлов И.М. Биомеханические факторы организации спортивных движений: Монография. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. – 141 с.

7. Контрольные упражнения для оценки координационных возможностей юных спортсменов: метод. рекомендации / БГОИФК. – Минск, 1991. – 25 с.

8. Курамшин Ю. Ф. Координационные способности и методика их развития // Педагогика физической культуры / Под ред. Б. А. Ашмарина. – СПб., 1999. – С. 228- 247.

9. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с.

Дополнительная литература

1. Лях В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» // Теория и практика физической культуры. – 1984. – С. 48-50.

5. Лях В.И. О классификации координационных способностей // Теория и практика физической культуры. – 1987. - № 7. – С. 28-30.

6. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: История, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 11. – С. 16-23

7. Лях В. И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка

анализа в свете концепции Н. А. Бернштейна // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 2. - С. 20-25.

8. Лях В.И. Развитие ловкости детей и подростков в подвижных играх: Дисс. ... канд. пед. наук. – Минск, 1976. – 137 с.

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 – Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15

2.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.

д)современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru

2.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru

3.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

4.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Б1.В.ДВ.01.17 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально- игровых видов спорта»

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 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. Специализированный спортивный зал, оборудованный специальным инвентарем: Столы для настольного тенниса
Мячи для настольного тенниса
Сетки настольного тенниса
Ракетки для настольного тенниса
Мячи
Скакалки, обручи и др. спортивный инвентарь

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.17 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 3 курса, 1-17 групп направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр 2 поток, 6 семестр 1 и 3 поток

Форма промежуточной аттестации: *зачёт 5 семестр 2 поток, 6 семестр 1 и 3 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)	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольный опрос по теме: «Понятие о координационных особенностях».	2-6 неделя	10
2	Защита конспекта занятия по теме «Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п. (на выбор).	8-14 неделя	10
3	Проведение практического занятия по совершенствованию координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п. (на выбор).	18-20 неделя	20
4	Проведение общей разминки, с элементами совершенствования координационных способностей	В течение семестра	10
5	Посещение занятий	В течение семестра	30
6	Зачёт		20
7	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме «Координационные способности в избранном виде спорта»	10
2	Написание реферата по теме «Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.» (на выбор).	10
3	Написание реферата по теме Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: ловкость»	10
4	Написание реферата по теме Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча»	10
5	Подготовка конспекта занятия на формирование координационных способностей	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных
видов спорта**

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.17 Воспитание координационных способностей средствами
индивидуально-игровых видов спорта»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 «Физическая культура»
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины «Б1.В.ДВ.01.17 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» составляет 108 часов для очной формы обучения.

2.Семестр освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.17 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»: 5 семестр 2 поток, 6 семестр – 1 и 3 поток

3. Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.17 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»: является: сформирование у студентов представления о настольном теннисе. Обучение технике игры в настольный теннис. Совершенствовать общие и специальные физические качества. Овладение умением организации и проведения соревнований по настольному теннису для различных слоев населения.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.17 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»:

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	5 (2 поток) 6 (1 и 3 потоки)		
<i>ПК.1.2.</i>	<i>Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся</i>			
<i>ПК.1.3.</i>	<i>Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</i>			
<i>ПК.1.5.</i>	<i>Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки</i>			

**5.Краткое содержание дисциплины «Б1.В.ДВ.01.17 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»:
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	Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей.	5 (2 поток) 6 (1 и 3 потоки)		2	2		
2	Особенности проявления координационных способностей (ловкости) в игровых видах спорта.			2	4		
3	Психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.			2	8		
4	Возрастные особенности формирования координационных способностей.			2	8		
5	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей - равновесие			8	12		
6	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – ориентация в пространстве.			8	12		
7	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.			8	12		
8	Способы оценки координационных способностей в игровых видах спорта.			8	10		
Итого часов: 108				40	68		зачет

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.01.18 Заболевания спортсменов

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль):
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Спортивной медицины
Протокол № 16 от «16» мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Спортивной медицины
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Составители:

Беличенко Олег Игоревич – доктор медицинских наук, профессор, профессор
кафедры спортивной медицины;
Тарасов Александр Викторович – кандидат медицинских наук, доцент, доцент
кафедры спортивной медицины.

Рецензент:

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Заболевания спортсменов» является: ознакомление студентов с факторами риска развития заболеваний у спортсменов, основными проявлениями висцеральной (органной) патологии, особенностями течения ряда заболеваний у представителей различных видов спорта, а также с вопросами профилактики возможных патологических состояний при занятиях спортом.

Язык обучения данной дисциплины (модуля) – русский.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина относится к вариативной части Б1.В.ДВ.01.18 учебного плана для набора 2019 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

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 является дополнением к курсу «Спортивная медицина» и должна изучаться после освоения таких дисциплин как анатомия, физиология, биохимия, а также может рассматриваться как предшествующая дисциплине «Специфика травматизма в спорте».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

код индикат ора (ов) достиже	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)

	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	5 (2 поток), 6 (1, 3 потоки)	-	5
ПК.1.2.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	5 (2 поток), 6 (1, 3 потоки)	-	5
ПК.1.3.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	5 (2 поток), 6 (1, 3 потоки)	-	5
ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	5 (2 поток), 6 (1, 3 потоки)	-	5

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часов

очная форма обучения: 5 семестр для 2 потока, 6 семестр для 1 и 3 потоков

№	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. Основные положения учения о здоровье и болезни	5 (2 поток), 6 (1,3		2	6		

		потоки)					
2	Тема 1. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов			2	6		
3	Раздел 2. Заболевания сердечно-сосудистой системы и занятия спортом	5 (2 поток), 6 (1,3 потоки)		12	12		
4	Тема 1. Кардиомиопатии			4	2		
5	Тема 2. Миокардиты			2	4		
6	Тема 3. Врожденные пороки сердца			2	2		
7	Тема 4. Малые аномалии развития сердца			2	2		
8	Тема 5. Артериальная гипертония и гипотония			2	2		
9	Раздел 3. Заболевания дыхательной системы и занятия спортом	5 (2 поток), 6 (1,3 потоки)		6	12		
10	Тема 1. Заболевания верхних дыхательных путей (фарингит, ларингит)			4	3		
11	Тема 2. Заболевания нижних дыхательных путей (трахеит, бронхит)				3		
12	Тема 3. Пневмония				3		
13	Тема 4. Бронхиальная астма, в т. ч. бронхоспазм физического усилия			2	3		
14	Раздел 4. Заболевания органов пищеварения и занятия спортом	5 (2 поток), 6 (1,3 потоки)		6	10		
15	Тема 1. Понятие «острый живот»			2	2		
16	Тема 2. Заболевания органов пищеварения, неассоциированные со спортом			2	4		
17	Тема 3. Заболевания органов пищеварения, ассоциированные со спортом			2	4		
18	Раздел 5. Заболевания мочевыводящей системы и занятия спортом	5 (2 поток), 6 (1,3 потоки)		4	8		
19	Тема 1. Функциональная нефропатия. «Спортивная почка»			2	4		
20	Тема 2. Гломерулонефрит, пиелонефрит, мочекаменная болезнь			2	2		
21	Тема 3. Врожденные аномалии мочевыводящих путей. Нефроптоз				2		
22	Раздел 6. Болезни крови и занятия спортом	5 (2 поток), 6 (1,3 потоки)		6	4		

23	Тема 1. Форменные элементы крови в норме и при патологии. Свертывающая система крови			2	2		
24	Тема 2. Заболевания крови: железодефицитная анемия, гемофилия, геморрагические диатезы, лейкозы, лимфогранулематоз			4	2		
25	Раздел 7. Заболевания эндокринной системы и занятия и спортом	5 (2 поток), 6 (1,3 потоки)		2	6		
26	Тема 1. Функциональное состояние эндокринной системы у спортсменов. Значение гормональных исследований крови				4		
27	Тема 2. Эндокринные заболевания: сахарный диабет, диффузный токсический зоб, гипотиреоз, синдром Иценко-Кушинга, гигантизм			2	2		
28	Раздел 8. Инфекционные болезни и занятия спортом	5 (2 поток), 6 (1,3 потоки)		2	10		
29	Тема 1. Стрептококковые болезни (ангина)			2	2		
30	Тема 2. Вирусные заболевания (ОРВИ)				4		
31	Тема 3. Инфекционные заболевания печени (гепатиты)				2		
32	Тема 4. Острые кишечные инфекции (сальмонеллез, дизентерия)				2		
Итого часов:				40	68		Зачет

заочная 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	
1	Раздел 1. Основные положения учения о здоровье и болезни	5		2	2		
2	Тема 1. Факторы риска развития			2	2		

	заболеваний у спортсменов						
3	Раздел 2. Заболевания сердечно-сосудистой системы и занятия спортом	5		2	30		
4	<i>Тема 1.</i> Кардиомиопатии			2	6		
5	<i>Тема 2.</i> Миокардиты				6		
6	<i>Тема 3.</i> Врожденные пороки сердца				6		
7	<i>Тема 4.</i> Малые аномалии развития сердца				6		
8	<i>Тема 5.</i> Артериальная гипертония и гипотония				6		
9	Раздел 3. Заболевания дыхательной системы и занятия спортом	5		2	16		
10	<i>Тема 1.</i> Заболевания верхних дыхательных путей (фарингит, ларингит)			2	4		
11	<i>Тема 2.</i> Заболевания нижних дыхательных путей (трахеит, бронхит)				4		
12	<i>Тема 3.</i> Пневмония				2		
13	<i>Тема 4.</i> Бронхиальная астма, в т. ч. бронхоспазм физического усилия				6		
14	Раздел 4. Заболевания органов пищеварения и занятия спортом	5		2	14		
15	<i>Тема 1.</i> Понятие «острый живот»			2	2		
16	<i>Тема 2.</i> Заболевания органов пищеварения, неассоциированные со спортом				6		
17	<i>Тема 3.</i> Заболевания органов пищеварения, ассоциированные со спортом				6		
18	Раздел 5. Заболевания мочевыводящей системы и занятия спортом	5			10		
19	<i>Тема 1.</i> Функциональная нефропатия. «Спортивная почка»				2		
20	<i>Тема 2.</i> Гломерулонефрит, пиелонефрит, мочекаменная болезнь				4		
21	<i>Тема 3.</i> Врожденные аномалии мочевыводящих путей. Нефроптоз				4		
22	Раздел 6. Болезни крови и занятия спортом	5			8		
23	<i>Тема 1.</i> Форменные элементы крови в норме и при патологии. Свертывающая система крови				2		
24	<i>Тема 2.</i> Заболевания крови: железодефицитная анемия, гемофилия, геморрагические диатезы, лейкозы, лимфогранулематоз				6		
25	Раздел 7. Заболевания эндокринной системы и занятия спортом	5			8		
26	<i>Тема 1.</i> Функциональное состояние эндокринной системы у спортсме-				2		

	нов. Значение гормональных исследований крови						
27	Тема 2. Эндокринные заболевания: сахарный диабет, диффузный токсический зоб, гипотиреоз, синдром Иценко-Кушинга, гигантизм				6		
28	Раздел 8. Инфекционные болезни и занятия спортом	5			12		
29	Тема 1. Стрептококковые болезни (ангина)				2		
30	Тема 2. Вирусные заболевания (ОРВИ)				2		
31	Тема 3. Инфекционные заболевания печени (гепатиты)				4		
32	Тема 4. Острые кишечные инфекции (сальмонеллез, дизентерия)				4		
Итого часов:				8	100		Зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Вопросы для зачета

- 1) Понятие о факторах риска. Социальные факторы риска.
- 2) Управляемые и неуправляемые факторы риска.
- 3) Основные факторы риска неинфекционных заболеваний.
- 4) Понятие о наследственных болезнях на примере сердечно-сосудистой патологии у спортсменов.
- 5) Современные методы обследования спортсменов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.
- 6) Понятие о кардиомиопатиях. Клинические формы кардиомиопатий.
- 7) Миокардиты – этиология, клиническая картина, профилактика.

- 8) Понятие о пороках сердца.
- 9) Врожденные пороки сердца – причины, признаки, прогноз.
- 10) Малые аномалии развития сердца.
- 11) Наблюдение за спортсменами с повышенным уровнем артериального давления.
- 12) Основные заболевания верхних дыхательных путей у спортсменов.
- 13) Методы наблюдения за спортсменами с бронхо-легочной патологией.
- 14) Бронхоспазм физического усилия и занятия спортом.
- 15) Провокационные пробы для выявления бронхоспазма физического усилия.
- 16) Основные причины заболеваний органов пищеварения у спортсменов.
- 17) Методы обследования спортсменов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.
- 18) Понятие «острый живот». Мероприятия по оказанию первой неотложной помощи.
- 19) Гастрит – этиология, симптомы, профилактика.
- 20) Рефлюкс-эзофагит – причины и механизм возникновения, клиническая картина, первая помощь и профилактика.
- 21) Печеночно-болевой синдром – основные теории развития, прогноз для занятий спортом.
- 22) Функции мочевыделительной системы.
- 23) Лабораторные и инструментальные методы исследования функции почек.
- 24) Хронические заболевания почек и занятия физической культурой и спортом.
- 25) Врожденные аномалии мочевыделительной системы и занятия спортом.

- 26) Состав крови. Форменные элементы крови.
- 27) Функции эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов.
- 28) Свертывающая система крови и занятия спортом.
- 29) Причины развития анемий у спортсменов.
- 30) Функции гормонов.
- 31) Роль гормональных исследований у спортсменов.
- 32) Нарушения функции щитовидной железы.
- 33) Регуляция обмена глюкозы. Нарушение толерантности к глюкозе.
- 34) Типы сахарного диабета, клиника, профилактика. Понятие о гипер- и гипогликемической коме.
- 35) Критерии допуска к занятиям спортом пациентов с сахарным диабетом.
- 36) Понятие об инфекционных заболеваниях.
- 37) Очаги хронической инфекции у спортсменов.
- 38) Наиболее распространенные бактериальные инфекции. Осложнения. Сроки допуска к занятиям спортом.
- 39) Острые респираторные вирусные инфекции.
- 40) Особо опасные вирусные инфекции.
- 41) Инфекционные заболевания печени.
- 42) Дифференциальная диагностика вирусных гепатитов.
- 43) Инфекционные заболевания желудочно-кишечного тракта.
- 44) Методы первичной профилактики инфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта.
- 45) Первая неотложная помощь при острых инфекционных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. *Беличенко О.И.* Заболевания спортсменов : метод. указания для

студентов, обучающихся по направлению 034300.62 / О.И. Беличенко, А.В. Тарасов. – М. : ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ, 2013. – 88 с.

2. Курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : реком. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2011. – 276 с.: ил.
3. Спортивная медицина: учебник для студентов учреждений высшего образования / [А.В. Смоленский, А.В. Михайлова, О.И. Беличенко и др.]; под ред. А.В. Смоленского. – М.: Изд. центр «Академия», 2015. – 320 с. – Глава 5.

б) Дополнительная литература:

1. *Бутченко Л.А.* Совместная работа врача и тренера по профилактике, лечению и реабилитации спортсменов при заболеваниях, вызываемых физическим перенапряжением / Л.А. Бутченко, Р.Г. Сукиасян // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 1. – С. 8-14.
2. *Гаврилова Е.А.* Спортивная кардиомиопатия // Спортивная кардиология и физиология кровообращения, 17 мая 2006 г. : науч. конф. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту [и др.]. – М., 2006. – С. 37-39.
3. *Гаврилова Е.А.* Современное состояние проблемы спортивного сердца // Спортивная кардиология и физиология кровообращения, 17 мая 2006 г. : науч. конф. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту [и др.]. – М., 2006. – С. 34-36.
4. *Гаврилова Е.А.* Спортивное сердце. Стрессорная кардиомиопатия : [моногр.] – М.: Сов. спорт, 2007. – 198 с.: ил.

5. *Гладков В.Н.* Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений – М.: Сов. спорт, 2007. – 150 с.: ил.
6. *Макарова Г.А.* Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – [2-е изд., стер.]. – М.: Сов. спорт, 2006. – 586 с.: ил.
7. *Смоленский А.В.* Состояние повышенного риска сердечно-сосудистой патологии в практике спортивной медицины : учеб. пособие реком. 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.
8. *Чащин М.В.* Профессиональные заболевания в спорте : [науч.-практ. рекомендации] / М.В. Чащин, Р.В. Константинов. – М.: Сов. спорт, 2010. – 176 с.: ил.

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 (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
- 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 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 (модулю) Заболевания спортсменов для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, _____ группы направления подготовки/специальности 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) спортивная подготовка в избранном виде спорта очная и заочная форма(м) обучения

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (2 поток очной и заочной формы) и 6 семестр (1 и 3 потоки очной формы обучения)

Форма промежуточной аттестации: зачет

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по разделу «Основные положения учения о здоровье и болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов»	31 неделя	5
2	Контрольная работа по разделу (модулю) «Заболевания сердечно-сосудистой системы и занятия спортом»	34 неделя	10
3	Тест по теме/модулю «Заболевания дыхательной системы и занятия спортом»	36 неделя	10
4	Презентация по теме «Заболевания органов пищеварения и занятия спортом»	38 недели	10
5	Презентация по теме «Заболевания мочевыводящей системы и занятия спортом»	39 неделя	10
6	Выступление на семинаре «Болезни крови и занятия спортом»	40 недели	5
7	Презентация по теме «Заболевания эндокринной системы и занятия спортом»	41 недели	10
8	Презентация по теме «Инфекционные болезни и занятия спортом»	42 недели	10
9	Посещение занятий	В течение семестра	10
10	Зачет		20
	ИТОГО		100 баллов

№	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.

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 туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра спортивная медицина

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.ДВ.01.18 «Заболевания спортсменов»

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль):
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

- I. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет **3** зачетных единицы.
- 2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** **6 (1, 3 потоки очной формы) и 5 (2 поток очной формы и заочная форма)**
- 3. Цель освоения дисциплины (модуля) «Заболевания спортсменов»:**
ознакомление студентов с факторами риска развития заболеваний у спортсменов, основными проявлениями висцеральной (органной) патологии, особенностями течения ряда заболеваний у представителей различных видов спорта, а также с вопросами профилактики возможных патологических состояний при занятиях спортом.
- 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	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	5 (2 поток), 6 (1, 3 потоки)	-	5
<i>ПК.1.2.</i>	<i>Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся</i>	5 (2 поток), 6 (1, 3 потоки)	-	5
<i>ПК.1.3.</i>	<i>Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</i>	5 (2 поток), 6 (1, 3 потоки)	-	5
<i>ПК.1.5.</i>	<i>Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки</i>	5 (2 поток), 6 (1, 3 потоки)	-	5

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часов

очная форма обучения: 5 семестр для 2 потока, 6 семестр для 1 и 3 потоков

№	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. Основные положения учения о здоровье и болезни	5 (2 поток), 6 (1,3 потоки)		2	6		
2	<i>Тема 1.</i> Факторы риска развития заболеваний у спортсменов			2	6		
3	Раздел 2. Заболевания сердечно-сосудистой системы и занятия спортом	5 (2 поток), 6 (1,3 потоки)		12	12		
4	<i>Тема 1.</i> Кардиомиопатии			4	2		
5	<i>Тема 2.</i> Миокардиты			2	4		
6	<i>Тема 3.</i> Врожденные пороки сердца			2	2		
7	<i>Тема 4.</i> Малые аномалии развития сердца			2	2		
8	<i>Тема 5.</i> Артериальная гипертония и гипотония			2	2		
9	Раздел 3. Заболевания дыхательной системы и занятия спортом	5 (2 поток), 6 (1,3 потоки)		6	12		
10	<i>Тема 1.</i> Заболевания верхних дыхательных путей (фарингит, ларингит)			4	3		
11	<i>Тема 2.</i> Заболевания нижних дыхательных путей (трахеит, бронхит)				3		
12	<i>Тема 3.</i> Пневмония				3		
13	<i>Тема 4.</i> Бронхиальная астма, в т. ч. бронхоспазм физического усилия			2	3		
14	Раздел 4. Заболевания органов	5 (2		6	10		

	пищеварения и занятия спортом	поток), 6 (1,3 потоки)					
15	Тема 1. Понятие «острый живот»			2	2		
16	Тема 2. Заболевания органов пищеварения, неассоциированные со спортом			2	4		
17	Тема 3. Заболевания органов пищеварения, ассоциированные со спортом			2	4		
18	Раздел 5. Заболевания мочевыводящей системы и занятия спортом	5 (2 поток), 6 (1,3 потоки)		4	8		
19	Тема 1. Функциональная нефропатия. «Спортивная почка»			2	4		
20	Тема 2. Гломерулонефрит, пиелонефрит, мочекаменная болезнь			2	2		
21	Тема 3. Врожденные аномалии мочевыводящих путей. Нефроптоз				2		
22	Раздел 6. Болезни крови и занятия спортом	5 (2 поток), 6 (1,3 потоки)		6	4		
23	Тема 1. Форменные элементы крови в норме и при патологии. Свертывающая система крови			2	2		
24	Тема 2. Заболевания крови: железодефицитная анемия, гемофилия, геморрагические диатезы, лейкозы, лимфогранулематоз			4	2		
25	Раздел 7. Заболевания эндокринной системы и занятия и спортом	5 (2 поток), 6 (1,3 потоки)		2	6		
26	Тема 1. Функциональное состояние эндокринной системы у спортсменов. Значение гормональных исследований крови				4		
27	Тема 2. Эндокринные заболевания: сахарный диабет, диффузный токсический зоб, гипотиреоз, синдром Иценко-Кушинга, гигантизм			2	2		
28	Раздел 8. Инфекционные болезни и занятия спортом	5 (2 поток), 6 (1,3 потоки)		2	10		
29	Тема 1. Стрептококковые болезни (ангина)			2	2		
30	Тема 2. Вирусные заболевания (ОРВИ)				4		

31	Тема 3. Инфекционные заболевания печени (гепатиты)				2		
32	Тема 4. Острые кишечные инфекции (сальмонеллез, дизентерия)				2		
Итого часов:				40	68		Зачет

Заочная 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	
1	Раздел 1. Основные положения учения о здоровье и болезни	5		2	2		
2	Тема 1. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов			2	2		
3	Раздел 2. Заболевания сердечно-сосудистой системы и занятия спортом	5		2	30		
4	Тема 1. Кардиомиопатии			2	6		
5	Тема 2. Миокардиты				6		
6	Тема 3. Врожденные пороки сердца				6		
7	Тема 4. Малые аномалии развития сердца				6		
8	Тема 5. Артериальная гипертония и гипотония				6		
9	Раздел 3. Заболевания дыхательной системы и занятия спортом	5		2	16		
10	Тема 1. Заболевания верхних дыхательных путей (фарингит, ларингит)			2	4		
11	Тема 2. Заболевания нижних дыхательных путей (трахеит, бронхит)				4		
12	Тема 3. Пневмония				2		
13	Тема 4. Бронхиальная астма, в т. ч. бронхоспазм физического усилия				6		
14	Раздел 4. Заболевания органов пищеварения и занятия спортом	5		2	14		
15	Тема 1. Понятие «острый живот»				2		
16	Тема 2. Заболевания органов пищеварения, неассоциированные со спортом				6		

17	Тема 3. Заболевания органов пищеварения, ассоциированные со спортом			2	6		
18	Раздел 5. Заболевания мочевыводящей системы и занятия спортом	5			10		
19	Тема 1. Функциональная нефропатия. «Спортивная почка»				2		
20	Тема 2. Гломерулонефрит, пиелонефрит, мочекаменная болезнь				4		
21	Тема 3. Врожденные аномалии мочевыводящих путей. Нефроптоз				4		
22	Раздел 6. Болезни крови и занятия спортом	5			8		
23	Тема 1. Форменные элементы крови в норме и при патологии. Свертывающая система крови				2		
24	Тема 2. Заболевания крови: железодефицитная анемия, гемофилия, геморрагические диатезы, лейкозы, лимфогранулематоз				6		
25	Раздел 7. Заболевания эндокринной системы и занятия и спортом	5			8		
26	Тема 1. Функциональное состояние эндокринной системы у спортсменов. Значение гормональных исследований крови				2		
27	Тема 2. Эндокринные заболевания: сахарный диабет, диффузный токсический зоб, гипотиреоз, синдром Иценко-Кушинга, гигантизм				6		
28	Раздел 8. Инфекционные болезни и занятия спортом	5			12		
29	Тема 1. Стрептококковые болезни (ангина)				2		
30	Тема 2. Вирусные заболевания (ОРВИ)				2		
31	Тема 3. Инфекционные заболевания печени (гепатиты)				4		
32	Тема 4. Острые кишечные инфекции (сальмонеллез, дизентерия)				4		
Итого часов:				8	100		Зачет

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ

Кафедра Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений
имени В.А. Губанова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

**Б1.В.ДВ.01.19 Подвижные игры на различных этапах спортивной
подготовки**

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):
Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная, заочная

Год набора 2019г.

Москва – 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института Гуманитарного
Протокол № 1 от «26» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений
Имени В.А.Губанова

Протокол № 2 от «09» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № от « » 20 г.

Составитель:

Жарикова Е.Л., К.П.Н., доцент кафедры РМСХП им. В.А.Губанова

Рецензент:

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины **«Подвижные игры на различных этапах спортивной подготовки»** является:

приобретение знаний, умений и практических навыков по подбору, адаптации и применению подвижных игр на различных этапах спортивной подготовки для различного контингента и применение этих знаний и умений в дальнейшей профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Освоение дисциплины **«Подвижные игры на различных этапах спортивной подготовки»** позволит обучающимся овладеть одним из средств физической культуры, которое поможет повысить уровень физической подготовленности, а также закреплять и совершенствовать различные двигательные навыки у занимающихся.

Знания и умения, полученные на занятиях по этой дисциплине, будут использованы обучающимися в дальнейшей профессиональной деятельности для развития физических качеств и воспитания морально-волевых качеств юных спортсменов.

Для успешного изучения данной дисциплины, должны предшествовать такие дисциплины как:

- «Русский язык и культура речи»
- «Психология и педагогика»
- «Медико-биологические дисциплины»
- «Физическая культура и спорт»
- «Теория и методика физической культуры»
- «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Подвижные игры».

Дисциплина **«Подвижные игры на различных этапах спортивной подготовки»** имеет логическую связь с Государственной Итоговой Аттестацией.

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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	
1	2	3	4	
ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	5 (2 поток) 6 (1 и 3 потоки)	5	
ПК-1.2.	<i>Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся</i>	5 (2 поток) 6 (1 и 3 потоки)	5	
ПК-1.3	<i>Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</i>	5 (2 поток) 6 (1 и 3 потоки)	5	
ПК-1.5	<i>Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки</i>	5 (2 поток) 6 (1 и 3 потоки)	5	

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет: **108 часов.**

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Подвижные игры на этапе спортивно-оздоровительной подготовки	5 (2 поток) 6 (1 и 3 потоки)		14	24		
2	Подвижные игры на этапе начальной подготовки			14	24		
3	Подвижные игры на этапе спортивной специализации			12	20		
Итого часов: 108				40	68		Зачет

Заочная форма

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Подвижные игры на этапе спортивно-оздоровительной подготовки	5 семестр		2	30		
2	Подвижные игры на этапе начальной подготовки			2	30		
3	Подвижные игры на этапе спортивной специализации			4	40		
Итого часов: 108				8	100		Зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Перечень контрольных вопросов к зачету:

1. Основные понятия об игре
2. Отличие подвижных игр от спортивных
3. Аспекты применения подвижных игр
4. Задачи, решаемые подвижными играми
5. Критерии выбора игры
6. Классификация подвижных игр
7. Способы выбора водящего
8. Способы разделения на команды
9. Требования к рассказу игры
10. Последовательность организации игры
11. Последовательность рассказа игры
12. Требования к руководству игрой
13. Требования к окончанию игры и подведению итогов
14. Особенности проведения подвижных игр для детей на этапе спортивно-оздоровительной подготовки
15. Особенности проведения подвижных игр для детей на этапе начальной подготовки
16. Особенности проведения подвижных игр на этапе спортивной специализации
17. Адаптация игр спортивной направленности к различному контингенту
18. Виды эстафет
19. Положительные и отрицательные стороны игр-эстафет
20. Методика проведения игр эстафет
21. Бессюжетные игры
22. Сюжетные игры
23. Игровые упражнения
24. Игры на развитие различных физических качеств

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

Подвижные игры в занятиях спортом : учеб. пособие : [Утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Томашевич А.М. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2014. - 332 с.: ил.

б)Дополнительная литература:

1. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 104 с.: ил.
2. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 122 с.: ил.
3. Базовые виды двигательной подготовки (подвижные игры) [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Жарикова Е.Л. и др. — М. : РГУФКСМиТ, 2013 .— 16 с. — Режим доступа:
<https://lib.rucont.ru/efd/236381>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- 1.<http://www.edu.ru> – «Российское образование» - федеральный портал.
- 2.<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:

- 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 <https://www.rucont.ru>
2. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС <https://biblioclub.ru/>
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ <https://www.rsl.ru>
4. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Для успешного прохождения дисциплины **«Подвижные игры на различных этапах спортивной подготовки»** необходимо:

1. 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.
2. Спортивный зал для проведения практических занятий.
3. Спортивное оборудование и инвентарь для проведения подвижных игр.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА
по дисциплине (модулю) «Подвижные игры на различных этапах
спортивной подготовки»
для обучающихся института Физической культуры, 3 курса,
очной и заочной форм обучения
направления подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»
Очная и заочная формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А.Губанова

Сроки изучения дисциплины (модуля): очная форма - 5 семестр для II потока, 6 семестр для I и III потоков, заочная форма - 5 семестр

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
 УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Составление конспекта по подвижной игре для занимающихся в спортивно-оздоровительной группе	5 с-р: со 2й нед. 6 с-р: с 30й нед.	5
2	Проведение подвижной игры для занимающихся в спортивно-оздоровительной группе	5 с-р: со 2й нед. 6 с-р: с 30й нед.	15
3	Составление конспекта по подвижной игре для занимающихся на этапе начальной подготовки	5й с-р: с 4й нед. 6й с-р: с 32й нед.	5
4	Проведение подвижной игры для занимающихся на этапе начальной подготовки	5й с-р: с 4й нед. 6й с-р: с 32й нед.	15
3	Составление конспекта по подвижной игре для занимающихся на этапе спортивной специализации	5й с-р: с 6й нед. 6й с-р: с 34й нед.	5
	Проведение подвижной игры для занимающихся на этапе спортивной специализации	5й с-р: с 6й нед. 6й с-р: с 34й нед.	15
5	Посещение занятий	В течение семестра	20
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по пропущенной теме</i>	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ

Кафедра Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений
имени В.А. Губанова

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.ДВ.01.19 Подвижные игры на различных этапах спортивной
подготовки**

**Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура**

**Направленность (профиль):
Спортивная подготовка в избранном виде спорта**

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная, заочная

Год набора 2019г.

Москва – 2018г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 108 часов на очной и заочной форме обучения

2.Семестр освоения дисциплины (модуля): - 5 семестр для II потока, 6 семестр для I и III потоков, заочная форма - 5 семестр

3.Цель освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины «Подвижные игры на различных этапах спортивной подготовки» является:

приобретение знаний, умений и практических навыков по подбору, адаптации и применению подвижных игр на различных этапах спортивной подготовки для различного контингента и применение этих знаний и умений в дальнейшей профессиональной деятельности.

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 (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции/ наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	
1	2	3	4	
ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	5 (2 поток) 6 (1 и 3 потоки)	5	
ПК-1.2.	<i>Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся</i>	5 (2 поток) 6 (1 и 3 потоки)	5	
ПК-1.3	<i>Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</i>	5 (2 поток) 6 (1 и 3 потоки)	5	
ПК-1.5	<i>Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки</i>	5 (2 поток) 6 (1 и 3 потоки)	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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Подвижные игры на этапе спортивно-оздоровительной подготовки	5 семестр для II потока, 6 семестр I, III потоков		14	24		
2	Подвижные игры на этапе начальной подготовки			14	24		
3	Подвижные игры на этапе спортивной специализации			12	20		
Итого часов: 108				40	68		Зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Подвижные игры на этапе спортивно-оздоровительной подготовки	5 семестр		2	30		

2	Подвижные игры на этапе начальной подготовки		2	30		
3	Подвижные игры на этапе спортивной специализации		4	40		
Итого часов: 108			8	100		Зачет

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Гуманитарный Институт

Кафедра менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.01.20 Тайм-менеджмент»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 – Физическая культура
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная и заочная

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного Института
Протокол № 1 от « 26 » сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Менеджмента и экономики спорта им.В.В.Кузина
(наименование)
Протокол № 26 от « 18 » июня 2019 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Менеджмента и экономики спорта им.В.В.Кузина
(наименование)
Протокол № ____ от « ____ » _____ 201__ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Менеджмента и экономики спорта им.В.В.Кузина
(наименование)
Протокол № ____ от « ____ » _____ 201__ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Менеджмента и экономики спорта им.В.В.Кузина
(наименование)
Протокол № ____ от « ____ » _____ 201__ г.

Составитель:

Логинова Ольга Александровна – старший преподаватель кафедры
Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»
Объедкова Лариса Павловна – старший преподаватель кафедры
Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

Ратникова Ирина Павловна, к.э.н., доцент, директор гуманитарного института
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1.Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Тайм-менеджмент» является: формирование у студентов базовой системы знаний в области тайм-менеджмента, развитие у студентов навыков организации личного времени, овладение новыми техниками и технологиями в области организации и управления временем. Дает представление о системе организации времени, а также развивает ряд практических навыков и умений, позволяющих студентам впоследствии принимать высокоэффективные управленческие решения, оптимизировать бизнес-процессы, более эффективно действовать в ситуациях высокой степени неопределенности, гибко реагировать на изменения обстоятельств.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Целью освоения дисциплины «Тайм-менеджмент» является: формирование у студентов базовой системы знаний в области тайм-менеджмента, развитие у студентов навыков организации личного времени, овладение новыми техниками и технологиями в области организации и управления временем. Дает представление о системе организации времени, а также развивает ряд практических навыков и умений, позволяющих студентам впоследствии принимать высокоэффективные управленческие решения, оптимизировать бизнес-процессы, более эффективно действовать в ситуациях высокой степени неопределенности, гибко реагировать на изменения обстоятельств.

Дисциплина 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	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение)
1	2	3	4	5
ПК-1	ПК.1.2. Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	5(2 поток),6(1 и 3 потоки)	5	
	ПК.1.3. Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными	5(2 поток),6(1	5	

	особенностями занимающихся	и 3 потоки)		
	ПК.1.5. Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	5(2 поток), 6(1 и 3 потоки)	5	

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часа.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Сущность и определение понятия тайм-менеджмента. Целеполагание. Хронометраж как персональная система учета времени.	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	10	17		
2	Контекстное планирование. Планирование дня. Обзор задач, его роль в принятии решений.	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	10	17		
3	Приоритеты, оптимизация расходов времени. Эффективная самомотивация и распределение рабочей нагрузки: технология достижения результатов.	5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки)	-	10	17		

4	Корпоративный тайм-менеджмент.	5(2 пот ок), 6 (1 и 3 пот оки)	-	10	17		
Итого часов:				40	68		Зачет

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Сущность и определение понятия тайм-менеджмента. Целеполагание. Хронометраж как персональная система учета времени.	5	-	2	25		
2	Контекстное планирование. Планирование дня. Обзор задач, его роль в принятии решений.	5	-	2	25		
3	Приоритеты, оптимизация расходов времени. Эффективная самомотивация и распределение рабочей нагрузки: технология достижения результатов.	5	-	2	25		
4	Корпоративный тайм-менеджмент.	5	-	2	25		
Итого часов:				8	100		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.

Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Понятие и сущность тайм-менеджмента. Определение тайм-менеджмента.

2. Этапы становления отечественного тайм-менеджмента.

3. Тайм-менеджмент как система. Лестница тайм-менеджмента.

4. Определение понятия «целеполагание» и суть целеполагания.

5. Два подхода к жизни. Реактивность и проактивность.

6. «Круг влияния» и «Круг забот».

7. Основные способы определения базовых ценностей.

8. Ключевые области жизни и цели.

9. Основные подходы к определению целей.

10. «Life management» и жизненные цели. Карта долгосрочных целей.

11. SMART-цели и надцели. Задачная ситуация и проблемная ситуация. SMART-критерии для формулирования цели.

12. Время как ресурс. Характеристика времени как ресурса. Пирамида Франклина.

13. Поглотители времени. Определение понятия. Виды и особенности поглотителей.

14. Хронометраж: определение понятия, суть и задачи.

15. Техника ведения полного хронометража. Три способа учета времени. Цели и показатели хронометража.

16. Способы преодоления трудностей ведения хронометража.

17. Определение понятия и задачи контекстного планирования.

18. «Жесткое» и «Гибкое» планирование. Два типа времени: «Хронос» и «Кайрос». Два типа задач.

19. «Кайрос» как основа для контекстного планирования. Определение понятия «контекст», группы контекстов.

20. Инструменты реализации техники контекстного планирования.

21. Долгосрочное планирование. План достижения жизненных целей.

22. Планирование дня. Правила эффективного планирования. Алгоритм жестко-гибкого планирования.

23. Результатоориентированное планирование. Составление результаториентированного списка задач на день. Формула результаториентированной формулировки.

24. Метод структурированного внимания. Организация структуры рабочего пространства. Правило перемещения через границы областей.

25. Планирование на основе метода структурированного внимания.

26. Определение понятия и суть обзора задач в тайм-менеджменте. Основные группы инструментов обзора. Контрольные списки как инструмент обзора.

27. Двухмерные графики как инструмент обзора. Основные функции двумерного обзора. Виды двумерных графиков. Преимущества двумерных графиков.

28. Древовидные карты. Определение понятия и основная идея. Примерная типология древовидных карт. Техника создания древовидной карты. Преимущества древовидной карты как инструмента обзора.

29. Расстановка приоритетов в тайм-менеджменте. Определение понятия, суть. Основные методы и способы расстановки приоритетов.

30. Матрица Эйзенхауэра как инструмент расстановки приоритетов. Критерии расстановки приоритетов с помощью матрицы Эйзенхауэра. Типы задач. Преимущества использования матрицы Эйзенхауэра.

31. Метод многокритериальной оценки. Критерии приоритетности. Матрица многокритериальной оценки.

32. Определение приоритетности долгосрочных целей. Расстановка приоритетности в текущих задачах с помощью метода многокритериальной оценки.

33. Принцип Парето. Использование принципа 80/20 при планировании времени.

34. Избавление от навязанной срочности и важности. Стратегии отказа.

35. Приоритезация на этапе учета расходов времени. ABC-хронометраж. Основные принципы методики. Основная идея метода.

36. Работоспособность человека и биоритмы. Учет влияния биоритмов на распределение рабочей нагрузки. Правила организации эффективного отдыха. Творческая лень. Эффективный сон.

37. Самонастройка на решение задач. Способы, техники, приемы.

38. Определение понятия корпоративный тайм-менеджмент, предпосылки и факторы необходимости корпоративного внедрения тайм-менеджмента. Тайм-менеджмент в рамках корпоративного университета.

39. Диагностика навыков тайм-менеджмента. Аттестация навыков тайм-менеджмента. Методики проведения. Значение для корпоративного внедрения тайм-менеджмента.

40. Корпоративные стандарты тайм-менеджмента: глоссарий, договоренности, регламенты, инструменты («вещи»).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Архангельский, Г. Формула времени: Тайм-менеджмент на Outlook 2007-2010 / Глеб Архангельский. - 6-е изд. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 231 с.: ил.

б)Дополнительная литература:

1. Архангельский, Г.А. Корпоративный тайм-менеджмент: энцикл. решений / Г.А. Архангельский. - 4-е изд. - М.: Альпина паблишерз, 2010. - 160 с.: ил.

1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Учебное пособие «тайм–менеджмент: личная эффективность»
<http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/services/Download/vtls:000429172/SOURCE1>

2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1.Операционная система – Microsoft Windows.

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

4.Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru

2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru

3.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, 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 обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Тайм-менеджмент
 для обучающихся института физической культуры 3 курса,
 направления подготовки 49.03.01 – Физическая культура
 профиль Спортивная подготовка в избранном виде спорта
 очная и заочная формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина

Сроки изучения дисциплины: 5(2 поток), 6 (1 и 3 потоки) – очная форма обучения
5 семестр – заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: зачет.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Сущность и определение понятия тайм-менеджмента»	4 неделя	10
2	Выполнение практического задания по разделу «Приоритеты, оптимизация расходов времени»	5 неделя	10
3	Выполнение практического задания по разделу «Хронометраж как персональная система учета времени»	6-7 недели	10
4	Контрольная работа по разделу «Обзор задач, его роль в принятии решений»	8 неделя	10
5	Выполнение практического задания по разделу «Целеполагание»	9 неделя	10
6	Эссе на тему «Хронометраж как персональная система учета времени»	10 неделя	5
7	Презентация по теме «Эффективная самомотивация и распределение рабочей нагрузки: технология достижения результатов»	11-12 недели	15
8	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Зачет		20
	ИТОГО		100 баллов

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Сущность и определение понятия тайм-менеджмента»	10
3	Выполнение практического задания по разделу «Приоритеты, оптимизация расходов времени»	5
4	Подготовка доклада «Хронометраж как персональная система учета времени»	5
5	Презентация по теме «Эффективная самомотивация и распределение рабочей нагрузки: технология достижения результатов»	10
6	Контрольная работа по разделу «Обзор задач, его роль в принятии решений»	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Гуманитарный Институт

Кафедра менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.В.ДВ.01.20 Тайм-менеджмент»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 – Физическая культура
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная и заочная

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины:

5 семестр – очная форма обучения, 2 поток; заочная форма обучения

6 семестр – очная форма обучения, 1 и 3 потоки

3.Цель освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины «Тайм-менеджмент» является: формирование у студентов базовой системы знаний в области тайм-менеджмента, развитие у студентов навыков организации личного времени, овладение новыми техниками и технологиями в области организации и управления временем. Дает представление о системе организации времени, а также развивает ряд практических навыков и умений, позволяющих студентам впоследствии принимать высокоэффективные управленческие решения, оптимизировать бизнес-процессы, более эффективно действовать в ситуациях высокой степени неопределенности, гибко реагировать на изменения обстоятельств.

Дисциплина реализуется на русском языке.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

ПК-1 - Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и 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)

			Занятия лекционного	Занятия семинарского типа	Самостоятель ная работа	Контроль	
1	Сущность и определение понятия тайм-менеджмента. Целеполагание. Хронометраж как персональная система учета времени.	5(2 поток),6 (1 и 3 потоки)	-	10	17		
2	Контекстное планирование. Планирование дня. Обзор задач, его роль в принятии решений.	5(2 поток),6 (1 и 3 потоки)	-	10	17		
3	Приоритеты, оптимизация расходов времени. Эффективная самомотивация и распределение рабочей нагрузки: технология достижения результатов.	5(2 поток),6 (1 и 3 потоки)	-	10	17		
4	Корпоративный тайм-менеджмент.	5(2 поток),6 (1 и 3 потоки)	-	10	17		
Итого часов:				40	68		Зачет

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного	Занятия семинарского типа	Самостоятель ная работа	Контроль	
1	Сущность и определение понятия тайм-менеджмента.	5	-	2	25		

	Целеполагание. Хронометраж как персональная система учета времени.						
2	Контекстное планирование. Планирование дня. Обзор задач, его роль в принятии решений.	5	-	2	25		
3	Приоритеты, оптимизация расходов времени. Эффективная самомотивация и распределение рабочей нагрузки: технология достижения результатов.	5	-	2	25		
4	Корпоративный тайм-менеджмент.	5	-	2	25		
Итого часов:				8	100		Зачет

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт _Гуманитарный

Кафедра иностранных языков и лингвистики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ДВ.02.01 Иностранный в сфере профессиональных коммуникаций и
спортивных технологий»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: **49.03.01 "Физическая культура"**
(код и наименование)

Направленность (профиль): **"Спортивная подготовка в избранном виде
спорта"**
(наименование)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная, заочная

Год набора _2019_г.

Москва – 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института Гуманитарного
Протокол № 1 от « 26 » сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Составитель:

__ Переверзева Н.А., к.ф.н., доцент кафедры иностранных языков и лингвистики
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) **Иностранный в сфере профессиональных коммуникаций и спортивных технологий** является формирование коммуникативной компетенции, в том числе переводческой, необходимой для извлечения информации из текста на одном языке и передачи ее путем создания текста на другом языке для квалифицированной информационной и творческой деятельности в ситуациях делового партнерства и совместной научной работы, а также в дальнейшем самообразовании.

2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина **«Иностранный в сфере профессиональных коммуникаций и спортивных технологий»** является общеобразовательной дисциплиной вариативной части и продолжает курс иностранного языка на основе знаний, полученных в результате изучения дисциплины **«Иностранный язык»**. Программа отражает современные тенденции и требования к обучению практическому владению иностранными языками в профессиональной сфере. В ней сформированы конкретные задачи обучения, структура курса и промежуточные цели, а также указывается тематика и характер языкового материала и типы упражнений, рекомендуемых для освоения различных видов речевой деятельности на разных этапах учебного процесса, в программу включены требования к текущему и итоговому контролю.

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)

	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Заочно-ускоренная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК -2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	7 (2 и 3 потоки), 8 (3 поток)	8	
ПК-2.2	Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	7 (2 и 3 потоки), 8 (3 поток)	8	

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	Sport Movement	7 (2 и 3 потоки), 8 (3 поток)		8	10		
2	Leisure Sport	7 (2 и 3 потоки), 8 (3 поток)		8	12		
3	Physical Education and Sport at School	7 (2 и 3 потоки), 8 (3 поток)		8	10		
4	Collage Sport	7 (2 и 3		8	12		

		потоки), 8 (3 поток)					
5	Training General Principles	7 (2 и 3 потоки), 8 (3 поток)		6	12		
6	History of camp movement. Types of camps.	7 (2 и 3 потоки), 8 (3 поток)		2	12		
Итого часов:108ч (33ЕТ)				40	68		Зачет

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Sport Movement	8		2	20		
2	Leisure Sport	8		2	20		
3	Physical Education and Sport at School	8		2	20		
4	Collage Sport	8		2	10		
5	Training General Principles	8		1	10		
6	History of camp movement. Types of camps.	8		1	2		
Итого часов:108ч (33ЕТ)				8	100		Зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

1) Собеседование по следующим темам:

Sport Movement
Leisure Sport
Physical Education and Sport at School
Collage Sport
Training General Principles
History of camp movement. Types of camps.

Содержание зачета

- 1.Письменный перевод аутентичного текста, объемом 500 печ.знаков.
- 2.Собеседование по пройденным темам.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Е.Г.Борисенко, О.А.Кравченко. Английский язык для физкультурных специальностей. Учебное пособие. Ростов-на-Дону, Феникс, 2015, 410с.

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.И.Г.Федотова, Н.А. Ишевская «Ускоренный курс английского языка», Москва, Медицина XX1, 2006.
- 4.Англо-русский словарь: 40000сл. Сост. В.Мюллер, С.Боянус. – М.: Локид-Пресс, Минск, Соврем. слово, 2005 – 687с.
- 5.Аракин В.Д. Англо-русский словарь: Ок.40000 сл. и 60000 словосочетаний. – 17е изд., стер. – М.: Руск.яз., 2002-590 с.
- 6.Минаева Л.В. Англо-русский словарь: ок.25000 сл и 70000 словосочетаний – 7е изд., испр. – М.:Русс. Яз.Медиа, 2004- 633с.

в). Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

BBC Learning English – www.bbc.co.uk

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
2. Информационно-правовое обеспечение – Гарант 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 семинарского (практического) типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и 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 (модулю) Иностранный в сфере профессиональных коммуникаций и спортивных технологий для обучающихся института_Спорта_ 4_курса, направления подготовки/ специальности: 49.03.01 " Физическая культура"__ направленности (профилю)_ " Спортивная подготовка в избранном виде спорта " очной формы (м) обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: иностранных языков и лингвистики_.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр очная заочная форма

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление по теме «Sport Movement»	4 неделя	5
2	Выступление по теме «Leisure Sport»	6 неделя	5
3	Выступление по теме «Physical Education and Sport at School»	10 неделя	5
4	Выступление по теме «Collage sport»	14 неделя	5
5	Выступление по теме «Training General Principles»	24 неделя	5
6	Выступление по теме «History of camp movement. Types of camps.»	29 неделя	5
7			
5	Лексико-грамматический тест №1,2 по модулям 3,4	8 и 30 неделя	20
6	Домашнее чтение	5,12,32 неделя	10
7.	Посещение занятий	В течение семестра	20
8.	Зачет		20
	ИТОГО		100 баллов

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
	Контрольная работа №1 по разделу(модулю) 3	10
	Выступление по теме «Sport Movement»	5
	Выступление по теме «Leisure Sport»	5
	Выступление по теме «Physical Education and Sport at School»	5
	Выступление по теме «Collage sport»	5
	Выступление по теме «Training General Principles »	5
	Домашнее чтение	20

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

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.В.ДВ.02.01 Иностранный в сфере профессиональных коммуникаций и
спортивных технологий»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: **49.03.01 "Физическая культура"**
(код и наименование)

Направленность (профиль): **"Спортивная подготовка в избранном виде
спорта"**
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018г.

- 1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.
- 2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 7 (2 и 3 потоки), 8 (3 поток) семестр очная, 8 заочная форма.
- 3. Цель освоения дисциплины (модуля)** является совершенствование навыков говорения, чтения и перевода текстов по специальности. В аспекте курса рассматривается: а) совершенствование навыков публичной речи (сообщения, доклад, дискуссия); б) совершенствование устной профессиональной речи; в) совершенствование навыков чтения специальной литературы для получения информации. Обучение иностранному языку ведется на материале текстах специализированной тематики.
- 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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Заочно-ускоренная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК -2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	7 (2 и 3 потоки), 8 (3 поток)	8	
ПК-2.2	Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	7 (2 и 3 потоки), 8 (3 поток)	8	

5. 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	Sport Movement	7 (2 и 3 потоки), 8 (3 поток)		8	10		
2	Leisure Sport	7 (2 и 3 потоки), 8 (3 поток)		8	12		
3	Physical Education and Sport at School	7 (2 и 3 потоки), 8 (3 поток)		8	10		
4	Collage Sport	7 (2 и 3 потоки), 8 (3 поток)		8	12		
5	Training General Principles	7 (2 и 3 потоки), 8 (3 поток)		6	12		
6	History of camp movement. Types of camps.	7 (2 и 3 потоки), 8 (3 поток)		2	12		
Итого часов:108ч (33ЕТ)				40	68		Зачет

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Sport Movement	8		2	20		
2	Leisure Sport	8		2	20		
3	Physical Education and Sport at School	8		2	20		
4	Collage Sport	8		2	10		
5	Training General Principles	8		1	10		
6	History of camp movement. Types of camps.	8		1	2		
Итого часов:108ч (33ЕТ)				8	100		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 теории и методики компьютерного спорта и прикладных
компьютерных технологий**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.02.02 Компьютерные симуляторы в спортивной практике

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики компьютерного спорта и
прикладных компьютерных технологий
Протокол № 8 от «11» декабря 2019 г.

Составитель: Новоселов Михаил Алексеевич, к.п.н., доцент, зав.кафедрой
теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных
технологий

Рецензент: _____

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.02.02 “Компьютерные симуляторы в спортивной практике” является: обеспечить освоение теоретико-практического материала, необходимого для индивидуализации подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов.

Язык обучения: русский

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.02 “Компьютерные симуляторы в спортивной практике” входит в группу дисциплин по выбору 2 (ДВ.2), части, формируемой участниками образовательных отношений. Компьютерный спорт как феномен информационного общества становится одним из самых массовых видов спорта с определенными прикладными умениями и навыками, связанными с способностями быстро обрабатывать информацию в условиях неполных исходных данных, концентрировать и распределять внимание, оперативно оперировать большими массивами данных, быстро и адекватно принимать решения и реализовать их в процессе игровой деятельности. Более того многие технические виды спорта (особенно дорогостоящие) выводят часть тренировочного процесса на виртуальный стадион, используя технологии дополненной и виртуальной реальности.

Компьютерный спорт как и любой другой вид спорта, связанный с абстрактно-логическим обыгрыванием соперника, требует от спортсменов определенной физической и психологической подготовленности. Занятия отдельными киберспортивными играми позволяют поддерживать должный уровень функциональной подготовленности для обеспечения спортивной результативности, поддержание здорового образа жизни и профессиональной деятельности.

Дисциплина логически и методически связана с другими дисциплинами учебного плана, в частности ей предшествуют: теория и методика физической культуры, теория и методика обучения видам спорта, теория спорта, физическая культура и спорт, гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний, теория и методика избранного вида спорта.

Дисциплины, для которых освоение дисциплины “Компьютерные симуляторы в спортивной практике” необходимо как предшествующее в соответствии с этапами формирования компетенций: основы теории спортивных соревнований, технология спортивной тренировки в избранном виде спорта, спортивно-педагогическое совершенствование.

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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток)	8
ПК.2.2	Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток)	8

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов:

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СР	Конт-роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
1	Компьютерные симуляторы летних видов спорта	7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		6	14		
2	Компьютерные симуляторы зимних видов спорта	7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		6	14		
3	Компьютерные симуляторы в технических видах спорта	7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		8	12		
4	Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов	7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		8	12		
5	Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам	7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		12	16		
	Всего 108			40	68		Зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СР	Конт-роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
1	Компьютерные симуляторы летних видов спорта	8		2	20		
2	Компьютерные симуляторы зимних видов спорта	8		2	20		
3	Компьютерные симуляторы в технических видах спорта	8		2	20		
4	Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов	8			20		
5	Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам	8		2	20		
	Всего 108			8	100		Зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень примерных вопросов к зачету.

- 1) Что понимается под компьютерным симулятором.
- 2) Назовите отличия виртуальной и дополненной реальности.
- 3) Назовите виды спорта, в которых признаны интерактивные дисциплины.
- 4) Компьютерные симуляторы летних видов спорта
- 5) Компьютерные симуляторы зимних видов спорта
- 6) Компьютерные симуляторы в технических видах спорта
- 7) Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов
- 8) Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам
- 9) Спортивный инвентарь в компьютерном спорте
- 10) Дисциплины компьютерного спорта
- 11) Развитие двигательных способностей киберспортивными симуляторами
- 12) Техника безопасности при проведении киберспортивных мероприятий
- 13) Состав судейской коллегии в компьютерном спорте
- 14) Обязанности матчевого судьи в компьютерном спорте
- 15) Обязанности главного судьи в компьютерном спорте
- 16) Обязанности секретаря соревнований в компьютерном спорте

5.3. Перечень требований к разработке интернет-ресурса киберспортивного мероприятия.

1. Регистрация на Web-сервере в интернете (например, www.wix.com)
2. Заголовок: указывается название турнира по согласованию с преподавателем, логотип университета.
3. Автор проекта: студент ____ курса, кафедры ____ ФИО
4. Главная страница: новостные сообщения (не менее 3-х) по компьютерным симуляторам.
5. Меню сайта:
 - Главная страница
 - Гостевая (или форум)
 - Соревнования
 - подменю: Положение о соревнованиях
 - подменю: Турнирная таблица

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. Рассел, Д. Киберспорт / Джесс Рассел, Рональд Кон = Jess Russell, Ronald Cohn. - [Б. м.]: VSD, [2012]. - 118 с.: ил. 253376

3. Рассел, Д. Компьютерная стратегическая игра / Джесс Рассел, Рональд Кон = Jess Russell, Ronald Cohn. - [Б. м.]: VSD, [2012]. - 102 с.: ил

4. 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.

2. *Дополнительная литература:*

1. Айзенк Г. Парадоксы психологии / Ганс Айзенк. - М.: Эксмо, 2009. - 350 с.

2. Аншина Н. Пять олимпийских колец : интеллект. игра для учащихся 8-9-х кл. / Нина Аншина // Спорт в школе. - 2013. - N 6. - С. 36-37.

3. Блеер, А.Н. Терминология спорта : толковый слов.-справ. : более 10000 терминов / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: Academia, 2010. - 459 с..

4. Коняхин А.В. Тренинг интеллектуальных способностей : задачи и упражнения / А.В. Коняхин. - М.; СПб.: Питер, 2008. - 128 с.

5. Концепции современного естествознания : учеб. пособие для студентов, обучающихся по гуманитар. направлениям / Савченко Е.Л. [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. - 171 с.: ил.

3. *Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.

2. <https://minobrnauki.gov.ru> – сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации

3. <https://www.minsport.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации

4. <https://resf.ru/> Федерация компьютерного спорта России

5. <https://fcs.msk.ru> Федерация компьютерного спорта г.Москвы

6. <https://www.sportedu.ru> Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)

7. <http://lib.sportedu.ru> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

8. <http://it.sportedu.ru> Кафедра теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий

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:

1. Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» ЭБС www.rucont.ru
2. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс с игровыми компьютерами с выходом в сеть Internet, проектор, экран.
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 (модулю) «Компьютерные симуляторы в спортивной практике» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	Опрос или тест по теме «Компьютерные симуляторы летних видов спорта»	10 (Отл-10, хор-8, уд-6)
2	Опрос или тест по теме «Компьютерные симуляторы зимних видов спорта»	10 (Отл-10, хор-8, уд-6)
3	Опрос или тест по теме «Компьютерные симуляторы в технических видах спорта»	10 (Отл-10, хор-8, уд-6)
4	Опрос или тест по теме «Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов»	10 (Отл-10, хор-8, уд-6)
5	Разработка интернет-ресурса по проведению соревнований по компьютерным симуляторам	30 (Отл-30, хор-26, уд-21)
8	Посещение занятий	10
	Зачёт	20
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	Подготовка презентации по пропущенной теме занятия (не более одной в семестр)	5
2	Устный ответ по пропущенной теме занятия	5
3	Подготовка видеоролика до 1 мин с представлением компьютерного симулятора [в титрах указывается вуз, кафедра, ФИО автора] (не более	10

	одного в семестр)	

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 компьютерного спорта и прикладных
компьютерных технологий**

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.ДВ.02.02 Компьютерные симуляторы в спортивной практике

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

1.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток) на очной форме обучения и 8 на заочной форме обучения.

2.Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить освоение теоретико-практического материала, необходимого для индивидуализации подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов.

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

ПК-2: способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

Индикаторы достижения:

ПК.2.2. Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки

4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СР	Конт-роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
1	Компьютерные симуляторы летних видов спорта	7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		6	14		
2	Компьютерные симуляторы зимних видов	7 (2 и 3 потоки), 8 (1		6	14		

	спорта	поток)					
3	Компьютерные симуляторы в технических видов спорта	7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		8	12		
4	Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов	7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		8	12		
5	Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам	7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		12	16		
	Всего 108			40	68		Зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек.	Сем.	СР	Конт-роль	
1	2	3	5	6	7	8	9
1	Компьютерные симуляторы летних видов спорта	8		2	20		
2	Компьютерные симуляторы зимних видов спорта	8		2	20		
3	Компьютерные симуляторы в технических видов спорта	8		2	20		
4	Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов	8			20		
5	Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам	8		2	20		
	Всего 108			8	100		Зачет

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.ДВ.02.03 – БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ
В СПОРТЕ»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»
(код и наименование)

Направленность (профиль): спортивная подготовка
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*
Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института ТРРиФ
Протокол № 89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики и ЕНД
(наименование)
Протокол № 1 от «27» августа 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики
(наименование)
Протокол № от « » 20 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики
(наименование)
Протокол № от « » 20 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики
(наименование)
Протокол № от « » 20 г.

Составитель: Шалманов Анатолий Александрович, д.п.н., профессор,
профессор кафедры биомеханики и ЕНД; Лукунина Елена Анатольевна, к.п.н.,
доцент, доцент кафедры биомеханики и ЕНД

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Биомеханические средства контроля в спорте» является:

- формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-спортивных областях;
- ознакомление студентов с принципами работы, возможностями и ограничениями в использовании современных аппаратно-программных комплексов для проведения биомеханического контроля в спорте.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Необходимость введения элективного курса «*Биомеханические средства контроля в спорте*» обусловлена тем, что от своевременности и полноты информации о состоянии спортсмена зависит эффективность управления тренировочным процессом. Получение этой информации предполагает использование современных методик регистрации движений и двигательных возможностей спортсменов. Биомеханические методики, в основном направлены на оценку технического мастерства и физической подготовленности спортсменов и совместно с другими методиками (анатомическими, биомеханическими, физиологическими и другими) используются для комплексного контроля в спорте.

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)

		Очная форма обучения	Очно-заочная	Заочная форма
1	3	5	6	7
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		8
ПК-2.2	Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		

4. Структура и содержание дисциплины (модуля):

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Виды контроля и понятие о биомеханическом контроле.	7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		8	16		
2	Тема 2. Аппаратно-программные комплексы для проведения биомеханического контроля.	7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		12	18		
3	Тема 3. Спортивно-техническое мастерство и методы его оценки.	7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		12	20		
4	Тема 4. Двигательные способности и способы их	7 (2 и 3 потоки),		8	14		

	оценки.	8 (1 поток)					
		7 (2 и 3 поток), 8 (1 поток)					Зачет
Итого часов:		108		40	68		

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Виды контроля и понятие о биомеханическом контроле.	8		2	15		
2	Тема 2. Аппаратно-программные комплексы для проведения биомеханического контроля.			2	30		
3	Тема 3. Спортивно-техническое мастерство и методы его оценки.			2	30		
4	Тема 4. Двигательные способности и способы их оценки.			2	25		
							Зачет
Итого часов:		108		8	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)).

Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу

1. Виды биомеханического контроля и основные требования к аппаратно-программным комплексам, которые входят в состав методик контроля. Место биомеханического контроля в комплексном педагогическом контроле в спорте.

2. Трудности в организации и проведении оперативного и текущего биомеханического контроля. Особенности программного обеспечения в их реализации.

3. Биомеханическая видеосъемка (плоскостная и пространственная). Принцип работы видеокамеры. Тест-объект и выбор частоты съемки. Какие механические характеристики движения измеряют, а какие можно рассчитать при использовании видеосъемки.

4. В каких случаях можно использовать плоскостную съемку, а в каких пространственную? Принцип работы и аппаратно-программные средства видеосистемы "Qwalisys". Построение модели тела человека с помощью программы «Visual 3D» (C-Motion).

5. Измерение временных интервалов с использованием оптронных пар и оптического мата, входящих в систему "Maslab". Использование этих устройств для расчета скорости в циклических движениях и определении высоты в прыжке вверх с места.

6. Блок-схема механо-электрических и биолого-электрических аппаратно-программных комплексов. Какую функцию выполняет эти блоки и какие требования к ним предъявляются? Беспроводная и проводная системы передачи сигналов.

7. Гониометрия, акселерометрия и динамометрия. Измерение суставных углов, линейного ускорения и силы в системе "Maslab". Способы обработки гониограмм, акселерограмм и динамограмм. Использование этих устройств в биомеханическом контроле.

8. Многофункциональный изокинетический динамометр "Biodex-3".

Принцип работы, назначение и требования к расположению испытуемого. Измерение момента силы и мощности в суставных движениях при разных режимах мышечного сокращения. Использование устройства в биомеханическом контроле.

9. Динамометрическая платформа. Конструктивные особенности и принцип работы. Таррировка платформы. Динамометрические платформы фирм "АМТИ" (США) и "Kistler" (Швейцария). Определение центра давления. Использование динамометрических платформ в биомеханическом контроле.

10. Поверхностная электромиография. Правило крепления электродов на коже, где контурируется мышца.Arteфакты, влияющие на качество ЭМГ сигнала и борьба с ними. Величина и частотная характеристика ЭМГ сигнала. Интегрированная ЭМГ и показатели спектральной характеристики ЭМГ сигнала. Использование электромиографии в биомеханическом контроле.

11. Основные биомеханические методы исследования двигательных действий спортсменов. Основная идея интегративного подхода к изучению и оценке технического мастерства спортсменов. Суть метода биомеханического обоснования строения спортивных двигательных действий.

12. Что такое двигательные способности и как их можно оценивать при проведении биомеханического контроля.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Начинская, С.В. Спортивная метрология : учебник для студентов учреждений высш. проф. образования. – 4-е изд., стер. – М.: Изд. Центр «Академия», 2012. – 240 с. – (Сер. Бакалавриат).
2. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности / Г.И. Попов, А.В. Самсонова. – М.: Изд. центр «Академия», 2011. – 320с. – Сер. Бакалавриат).
3. 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>

- 4.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>
5. 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/>

б)Дополнительная литература:

- 1.Донской, Д.Д. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1979.– 264 с.
- 2.Годик, М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1988.– 192 с.
- 3.Шалманов, А.А. Сохранение положения тела человека в условиях отсутствия внешних возмущающих воздействий : Методические разработки для слушателей факультета усовершенствования и студентов / А.А. Шалманов, Е.А. Лукунина. – М.: «Принт Центр», 2000. – 48 с.
- 4.Шалманов, А.А. Структура стабิโลграфического сигнала и его взаимосвязь с электрической активностью мышц нижних конечностей при сохранении неподвижного положения спортсменами-стрелками / А.А. Шалманов, Е.А. Лукунина , М.А. Рыков // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. – М., 2000. – С. 165-170.
- 5.Шалманов, А.А. Сравнительный биомеханический анализ различных вариантов выполнения прямого удара кулаком в каратэ / А.А. Шалманов, А.Ю. Вагин // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГУФК. – М.: РИО РГУФК, 2006. – С. 113–118.
- 6.Шалманов, А.А. Методологические аспекты биомеханики двигательных действий / А.А. Шалманов, Ал.А. Шалманов, Е.А. Лукунина, А.Ю. Вагин, В.Г. Медведев // Спортсмен в междисциплинарном исследовании [Текст]: Монография, раздел 4 / Под ред. М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – С. 260-299.
- 7.Шалманов, А.А. Биомеханический контроль технической и скоростно-силовой подготовленности спортсменов в тяжелой атлетике / А.А. Шалманов, В.Ф. Скотников // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – N 2. – С. 103-106.
- 8.Шалманов, А.А. Оперативный и текущий биомеханический контроль в спорте (проблемы и пути решения) / А.А. Шалманов, В.Ф. Скотников, Я.Е. Ланка // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 4 – С. 40–45.

9. 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>.

10. Практикум по биомеханике: Учебное пособие для институтов физической культуры / Под ред. И. М. Козлова. – М.: ФиС, 1980.– 67 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
2. <http://medline.ru>
3. <https://elibrary.ru>
4. <http://lms.sportedu.ru>

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.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.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 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 с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети Internet и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Современные биомеханические средства контроля в спорте для обучающихся гуманитарного института 4 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.00 «Физическая культура» направленности (профиль) спортивная подготовка очной и заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 (8) 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)	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Спортивно-техническое мастерство и методы его оценки»	4	10
2	Выступление на семинаре «Двигательные способности и способы их оценки»	6	10
3	Опрос по теме «Виды контроля и понятие о биомеханическом контроле»	8	10
4	Опрос по теме «Аппаратно-программные комплексы для проведения биомеханического контроля»	12	10
5	Реферат по теме «Спортивно-техническое мастерство и методы его оценки»	13	15
6	Реферат по теме «Двигательные способности и способы их оценки»	14	15
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<i>зачет</i>		20
	ИТОГО		100 баллов

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Аппаратно-программные комплексы для проведения биомеханического контроля»»	5
3	Выступление на семинаре по теме, пропущенной студентом	10
4	Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом	5
6	Написание реферата по теме, пропущенной студентом	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

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 (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.02.03 – БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ
В СПОРТЕ»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»
(код и наименование)

Направленность (профиль): спортивная подготовка
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*
Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 7 (8).

3.Цель освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения элективной дисциплины является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-спортивных областях. Ознакомить студентов с принципами работы, возможностями и ограничениями в использовании современных аппаратно-программных комплексов для проведения биомеханического контроля в спорте

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная	Заочная форма
1	3	5	6	7
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		8
ПК-2.2	Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки			

5.Структура и содержание дисциплины (модуля):

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Виды контроля и понятие о биомеханическом контроле.	7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		8	16		
2	Тема 2. Аппаратно-программные комплексы для проведения биомеханического контроля.	7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		12	18		
3	Тема 3. Спортивно-техническое мастерство и методы его оценки.	7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		12	20		
4	Тема 4. Двигательные способности и способы их оценки.	7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		8	14		
							Зачет
Итого часов:		108		40	68		

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Виды контроля и понятие о биомеханическом контроле.	8		2	15		
2	Тема 2. Аппаратно-программные комплексы для проведения			2	30		

	биомеханического контроля.						
3	Тема 3. Спортивно-техническое мастерство и методы его оценки.			2	30		
4	Тема 4. Двигательные способности и способы их оценки.			2	25		
							Зачет
Итого часов:		108		8	100		

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.В.ДВ.02.04 « Спортивная психодиагностика»

Направление подготовки:
49.03.01 «Физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019г.

Москва – 2018 г.

Оценочные средства утверждены и рекомендованы
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного института
Протокол № 1 от «26» сентября 2018 г.

Оценочные средства обновлены
на основании решения заседания кафедры
психологии
Протокол № 32 от «18» июня 2019 г.

Оценочные средства обновлены
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Оценочные средства обновлены
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Оценочные средства обновлены
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Составитель: Романина Елена Васильевна к.псих.н., доцент кафедры психологии
РГУФКСМиТ

Рецензент:

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивная психодиагностика»

Цель освоения дисциплины «Спортивная психодиагностика» - рассмотрение психологических компонентов личности и деятельности спортсмена и тренера, в том числе в зависимости от вида спорта, формирование профессиональных компетенций, позволяющих профессионально проводить психодиагностическое тестирование, составлять характеристики и давать практические рекомендации.

Программа реализуется на русском языке.

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Спортивная психодиагностика» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений рабочей учебной программы для набора 2019 года (Б1.В.ДВ.02) для набора 2019 года.

Изучение курса «Спортивная психодиагностика» начинается после изучения дисциплин «Теория спорта», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Педагогика физической культуры и спорта» и «Психология физической культуры и спорта».

Прохождение данной дисциплины является одним из элементов подготовки к прохождению преддипломной практики.

Итогом изучения данной дисциплины является оценка сформированности компетенций, указанных в пункте 3, при прохождении государственной итоговой аттестации.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2	Способен выявлять перспективных спортсменов и проводить отбор для пополнения спортивного резерва спортивной сборной команды		
ПК-2.2.	Знает модельные характеристики подготовленности спортсменов высокого класса по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	8

3. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Спортивная психодиагностика»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **Зачетных единицы, 108 академических часов.**

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Теоретические основы психодиагностики психодиагностика как наука, классификация психодиагностических методов, различные сферы применения психодиагностики	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	2		6		
2	Тема 2. Понятие психодиагностики, предмет и структура психодиагностики	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	4		6		
3	Тема 3. Психодиагностический метод и диагностические подходы	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	4		6		
4	Тема 4. Личность и коллектив в спорте	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	4		6		
5	Тема 5. Теория психодиагностических измерений	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	4		6		
6	Тема 6. Методы психодиагностических измерений в спорте	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	4		6		
7	Тема 7. Диагностика личностных качеств спортсмена и тренера	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	4		6		
8	Тема 8. Социально-психодиагностические методы в спорте	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	4		6		

9	Тема 9. Психическая надежность и отбор в спорте	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	4		6		
10	Тема 10. Психологическая характеристика вида спорта	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	2		8		
11	Тема 11. Психологические особенности личности спортсмена и тренера	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	4		6		
Итого часов:		108	40		68		Зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Теоретические основы психодиагностики как наука, классификация психодиагностических методов, различные сферы применения психодиагностики	8			2		
2	Тема 2. Понятие психодиагностики, предмет и структура психодиагностики	8	2		8		
3	Тема 3. Психодиагностический метод и диагностические подходы	8			10		
4	Тема 4. Личность и коллектив в спорте	8			10		
5	Тема 5. Теория психодиагностических измерений	8	2		10		
6	Тема 6. Методы психодиагностических измерений в спорте	8			10		
7	Тема 7. Диагностика личностных качеств спортсмена и тренера	8	2		10		

8	Тема 8. Социально-психодиагностические методы в спорте	8			10		
9	Тема 9. Психическая надежность и отбор в спорте	8	2		10		
10	Тема 10. Психологическая характеристика вида спорта	8			10		
11	Тема 11. Психологические особенности личности спортсмена и тренера	8			10		
Итого часов:		108	8		100		Зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Особенности психодиагностики в спорте».

Примерный перечень вопросов к зачету по всей дисциплине для студентов очной и заочной форм обучения в 8 семестре

1. Психодиагностика как наука.
2. Классификация психодиагностических методик.
3. Понятие психодиагностики.
4. Психодиагностический метод и диагностический подход.
5. Психологические особенности избранного вида спорта.
6. Общие принципы и уровни диагностических измерений в спорте.
7. Психологические особенности личности тренера.
8. Теория психодиагностических измерений.
9. Основные факторы психической надежности в спорте.
10. Методики диагностики межличностных взаимоотношений в команде.
11. Формирование личности спортсмена в процессе совместной деятельности.
12. Методы психодиагностических измерений в спорте.
13. Методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности.
14. Методики измерения мотивации в спорте.
15. Диагностика личностных качеств спортсменов и тренера.
16. Свойства темперамента, характеризующие наиболее выдающихся спортсменов и тренеров.
17. Личностные характеристики, определяющие успешность тренера.
18. Методики изучения психологического взаимодействия в системе «тренер-спортсмен»
19. Социально-психологические методы в спорте.
20. Виды психологической подготовки спортсменов и команд.
21. Средства психологической подготовки в спорте.
22. Специализированные восприятия двигательных качеств в спорте.
23. Предстартовые психические состояния спортсмена.
24. Методики изучения эмоционального возбуждения и тревожности в спорте.
25. Основные направления психологической подготовки в спорте.

26. Личностные изменения, связанные с занятиями спортом.
27. Прогнозирование надежности выступлений на соревнованиях
28. Методы диагностики функциональных состояний.
29. Мотивы личности тренера.
30. Роль акцентуации характера личности в спортивной деятельности.
31. Лидерство в спорте.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование", профиль "Физ. культура" / под ред.: А.В. Родионова, В.А. Родионова. - М.: Academia, 2016. - 319 с.: ил. [253292](#)

б) Дополнительная литература:

1. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 351 с.: ил. [253285](#)

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: <http://elibrary.ru>; <http://azps.ru>; <http://koob.ru>; <http://www.ht.ru>; <http://www.imaton.ru>; <http://ihtik.lib.ru>; <http://vsetesti.ru>.

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- 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:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
4. Информационно-правовой портал «Гарант». Интернет-версия www.garant.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Освоение дисциплины «Спортивная психодиагностика» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Мультимедийной аудитории, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.
2. Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, 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 (модулю) **«Спортивная психодиагностика»** для обучающихся в институте **спорта и физической воспитания 4 курса,** направления подготовки **49.03.01 «Физическая культура»** направленности (профилю) **Спортивная подготовка в избранном виде спорта** форм обучения **очная и заочная**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: психологии.

Сроки изучения дисциплины (модуля) 8 семестр очной формы и заочной форм обучения

Форма промежуточной аттестации: зачет.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное количество баллов
1	Рукописный реферат по теме одной из лекций 1. Теоретические основы психодиагностики: психодиагностика как наука, классификация психодиагностических методов. 2. Понятие психодиагностики: предмет и структура психодиагностики. 3. Психодиагностический метод и диагностические подходы. 4. Общие принципы и уровни диагностических исследований в процессе многолетней подготовки спортсменов. 5. Теория психодиагностических измерений. 6. Методы психодиагностических измерений в спорте. 7. Диагностика личностных качеств спортсменов и тренера. 8. Социально-психологические методы в спорте. 9. Психическая надежность в спорте. 10. Психологическая характеристика видов спорта. 11. Психологические особенности личности спортсмена и тренера.	02 - 07.2020	15 баллов за рефераты
2	По теме №1: «Проблема психологической характеристики личности и деятельности спортсмена и тренера» 1. Изучить публикации по проблеме психологической характеристики личности и деятельности спортсмена и тренера По теме №2: «Теоретические основы психодиагностики» 1. Дать определение основным этапам развития психодиагностики. Охарактеризовать психодиагностику как деятельность и как	02 - 07.2020	40 баллов за выполнение заданий

	научную дисциплину По теме №3: «Понятие психодиагностики» 1. Раскрыть понятие психодиагностика. Определить предмет, задачи психодиагностики в спорте. По теме №4: «Психодиагностический метод и диагностические подходы.» 1. Раскрыть структуру психодиагностического обследования. Рассмотреть психологический диагноз как результат психодиагностического обследования По теме №5: «Личность и коллектив в спорте» 1. Методы и алгоритмы психометрической оценки психодиагностического инструментария, использующегося для психологических исследований личности и коллектива в спорте. 2. Формирование навыков решения вероятностно-статистических задач в психологии, корректного применения корреляционного, дисперсионного анализа, методов статистической обработки данных. Выявление уровня притязаний, потребности достижения, групповой сплоченности, потребности в общении, устойчивости состава групп и их численности. 3. Изучение источников, описывающих феномен социальной фасилитации в спорте. Понятие, фактор компетентности в динамике социальной фасилитации. 4. Овладение стандартными алгоритмами решения, принятыми в современной психометрии. 5. Знакомство с методикой социометрических исследований в спорте. По теме №6: «Теория психодиагностических измерений» Надежность, Параллельное измерение, валидность, стандартизация, практичность, прогностическая ценность По теме №7: «Методы психодиагностических измерений в спорте» Подобрать методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности, найти методы, направленные на исследование психических процессов провести тестирование и составить заключение По теме №8: «Диагностика личностных качеств спортсменов и тренеров» 1. Проанализировать различные психодиагностические методы, направленные на изучение личностных качеств, составить характеристику и дать рекомендации. По теме №9: «Социально-психологические методы в спорте» 1. Проанализировать различные методы психодиагностики с позиций их преимуществ и ограничений в групповой динамики.. По теме №10: «Психическая надежность и отбор в спорте» 1. Сделать обзор направлений повышения психической надежности и психологических критериев отбора в спорте 2. Подобрать методы, направленные на выявления психической надежности в спорте. По теме №11 «Психологическая характеристика вида спорта» 1. Сделать психологическую характеристику вида спорта. 2. Учет индивидуальных особенностей личности спортсмена в избранном виде спорта.		
3	<i>Реферат по теме:</i> 1. ФК и С как сфера деятельности человека (мотивы, цели, условия). 2. Истоки психодиагностики как науки. Психологическое тестирование. 3. Этапы формирования психодиагностики в спорте. 4. Тест как основной инструмент психодиагностики.	02 - 07.2020	15

	5. Психические состояния в спорте. 6. Тесты для измерения интеллекта, их виды. 7. Уровень притязаний и самооценка личности в спорте. 8. Методы психорегуляции в спорте. 9. Методы определения волевых черт характера 10. Врожденное и приобретенное в способностях. 11. Методы выявления конфликтных ситуаций в группах и пути их преодоления		
4	<i>Посещение занятий</i>		10
5	<i>Зачёт по дисциплине</i>		20
6	ИТОГО		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Рукописный реферат по теме одной из лекций 1. Психодиагностика как наука, ее связь с другими дисциплинами. 2. Понятие психодиагностики: предмет, структура, смежные направления исследований. 3. Психодиагностика в спорте, направления ее применения, значения психодиагностических исследований в спортивной деятельности. 4. Методы исследования личности. 5. Тест как основной метод психодиагностики. 6. Проективные методы исследования.	15 баллов за рефераты
2	По теме №1: «Проблема психологической характеристики личности и деятельности спортсмена и тренера» 1. Изучить публикации по проблеме психологической характеристики личности и деятельности спортсмена и тренера. По теме №2: «Теоретические основы психодиагностики» 1. Дать определение основным этапам развития психодиагностики. Охарактеризовать психодиагностику как деятельность и как научную дисциплину. По теме №3: «Понятие психодиагностики» 1. Раскрыть понятие психодиагностики в спорте. Определить предмет, задачи психодиагностики в спорте. По теме №4: «Психодиагностический метод и диагностические подходы» 1. Рассмотреть структуру психодиагностического обследования. Раскрыть диагноз как результат психологического обследования. По теме №5: «Личность и коллектив в спорте» 1. Методы и алгоритмы психометрической оценки психодиагностического инструментария, используемого для психологических исследований личности и коллектива в спорте. 2. Формирование навыков решения вероятностно-статистических задач в психологии, корректного применения корреляционного, дисперсионного анализа, методов статистической обработки данных. Выявление уровня притязаний, потребности достижения, групповой сплоченности, потребности в общении, устойчивости состава групп и их численности. 3. Изучение источников, описывающих феномен социальной фасилитации в спорте. Понятие, фактор компетентности в динамике социальной фасилитации. 4. Овладение стандартными алгоритмами решения, принятыми в современной психометрии. 5. Знакомство с методикой социометрических исследований в спорте. По теме №6: «Теория психодиагностических измерений»	40 баллов за выполнение заданий

	1. Надежность, параллельное измерение, валидность, стандартизация, практичность, прогностическая ценность По теме №7: «Методы психодиагностических измерений в спорте» 1. Подобрать методы, измеряющие надежность и устойчивость в спортивной деятельности. Найти методы, направленные на исследование психических процессов, провести тестирование и дать заключение. По теме №8: «Диагностика личностных качеств спортсмена и тренера» 1. Проанализировать различные методы психодиагностики, направленные на изучение личностных качеств спортсмена и тренера, составить характеристику и дать рекомендации. По теме №9: «Социально-психологические методы в спорте» 1. Проанализировать различные методы психодиагностики с позиций их преимуществ и ограничений при изучении психологических основ групповой динамики. По теме №10: «Психическая надежность и отбор в спорте» 1. Сделать обзор направлений повышения психической надежности и психологических критериев отбора в спорте. По теме №11: «Психологическая характеристика вида спорта» 1. Сделать психологическую характеристику вида спорта. 2. Учет индивидуальных особенностей личности спортсмена в избранном виде спорта	
3	<i>Реферат по теме:</i> 1. ФК и С как сфера деятельности человека (мотивы, цели, условия). 2. Истоки психодиагностики как науки. Психологическое тестирование.. 3. Этапы формирования психодиагностики в спорте 4. Тест как основной инструмент психодиагностики. 5. Психические состояния в спорте. 6. Тесты для оценки интеллекта, их виды.. 7. Уровень притязаний и самооценка личности в спорте. 8. Методы психорегуляции в спорте 9. Методы определения волевых черт характера в спорте 10. Врожденное и приобретенное в способностях. 11. Методы выявления конфликтных ситуаций в группах и пути их преодоления.	15
4	Зачёт по дисциплине	20
5	ИТОГО	90

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего
контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институтспорта и физического воспитания

Кафедра психологии

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.02.04 Спортивная психодиагностика»

Направление подготовки:

49.03.01 «Физическая культура»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019г

Москва – 2018 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины(модуля): *составляет 3 зачетные единицы.*

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):*8 семестр на очной и заочной формах обучения.*

3.Цель освоения дисциплины (модуля): рассмотрение психологических компонентов личности и деятельности спортсмена и тренера, в том числе в зависимости от вида спорта, формирование профессиональных компетенций, позволяющих более полно реализовать возможности человека в сфере спорта, *профессионально проводить психодиагностическое тестирование, составлять характеристики и давать практические рекомендации*

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)п«Психодиагностика в спорте»:

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2	Способен выявлять перспективных спортсменов и проводить отбор для пополнения спортивного резерва спортивной сборной команды		
ПК-2.2.	Знает модельные характеристики подготовленности спортсменов высокого класса по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	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)

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Теоретические основы психодиагностики психодиагностика как наука, классификация психодиагностических методов, различные сферы применения психодиагностики	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	2		6		
2	Тема 2. Понятие психодиагностики, предмет и структура психодиагностики	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	4		6		
3	Тема 3. Психодиагностический метод и диагностические подходы	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	4		6		
4	Тема 4. Личность и коллектив в спорте	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	4		6		
5	Тема 5. Теория психодиагностических измерений	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	4		6		
6	Тема 6. Методы психодиагностических измерений в спорте	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	4		6		
7	Тема 7. Диагностика личностных качеств спортсмена и тренера	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	4		6		
8	Тема 8. Социально-психодиагностические методы в спорте	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	4		6		
9	Тема 9. Психическая надежность и отбор в спорте	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	4		6		
10	Тема 10. Психологическая характеристика вида спорта	7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток)	2		8		
11	Тема 11. Психологические особенности личности	7 (2 и 3 потоки)	4		6		

	спортсмена и тренера	8 (1 поток)					
Итого часов:		108	40		68		Зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Теоретические основы психодиагностики психодиагностика как наука, классификация психодиагностических методов, различные сферы применения психодиагностики	8			2		
2	Тема 2. Понятие психодиагностики, предмет и структура психодиагностики	8	2		8		
3	Тема 3. Психодиагностический метод и диагностические подходы	8			10		
4	Тема 4. Личность и коллектив в спорте	8			10		
5	Тема 5. Теория психодиагностических измерений	8	2		10		
6	Тема 6. Методы психодиагностических измерений в спорте	8			10		
7	Тема 7. Диагностика личностных качеств спортсмена и тренера	8	2		10		
8	Тема 8. Социально-психодиагностические методы в спорте	8			10		
9	Тема 9. Психическая надежность и отбор в спорте	8	2		10		
10	Тема 10. Психологическая характеристика вида спорта	8			10		
11	Тема 11. Психологические особенности личности спортсмена и тренера	8			10		
Итого часов:		108	8		100		Зачет

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 теории и методики адаптивной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ДВ.02.05 Адаптивный спорт»

Направление подготовки:

49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль): Адаптивная физическая культура

Направленность (профиль): Физическая реабилитация

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики адаптивного физического воспитания
Протокол № 22 от «20» июня 2019г.

Составители:

Рубцова Наталья Олеговна – кандидат педагогических наук, профессор, зав. кафедрой
теории и методики адаптивной физической культуры РГУФКСМиТ;

Моздокова Юлия Степановна – доктор педагогических наук, профессор, доцент кафедры
теории и методики адаптивной физической культуры РГУФКСМиТ

Рецензент:

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Адаптивный спорт» являются: формирование навыков будущих специалистов по работе с программами адаптивного спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и освоение технологии построения тренировочного процесса в адаптивном спорте.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) по профилю *Физическая реабилитация*.

Дисциплина «Адаптивный спорт» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана.

Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания особенностей видов адаптивного спорта, его компонентов, способов организаций, регламентирующих документов, организационных структур.

Дисциплина «Адаптивный спорт» является важнейшей основой для формирования навыков работы с инвалидами и лицами с ОВЗ в различных видах образовательных, реабилитационных и оздоровительных учреждениях, спортивных организациях, осуществляющих адаптивный спорт с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, разного уровня.

Дисциплина «Адаптивный спорт» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Безопасность жизнедеятельности», «Правовые основы адаптивной физической культуры».

Дисциплина «Социальная защита инвалидов» предшествует и необходима для изучения таких дисциплин, как «Комплексная реабилитация больных и инвалидов», «Общая патология и тератология», «Частная патология», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Врачебный контроль в адаптивной физической культуре», «Специальная психология» относящихся к дисциплинам обязательной части учебного плана, а так же дисциплин «Теоретико-методические основы физической реабилитации», «Физическая реабилитация в ортопедии», «Физическая реабилитация в травматологии», «Физическая реабилитация в кардиологии», «Физическая реабилитация в детском возрасте», «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций», относящихся к части, формируемой участниками образовательных отношений.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения

1	3	5	6	7
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		8
	ПК.2.2. Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		8

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 эционного типа	Занятия инарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Структура и содержание адаптивного спорта	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		20	24		
2	Тема 1.1. Адаптивный спорт в системе реабилитации различных категорий инвалидов	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		6	6		
3	Тема 1.2. Паралимпийское движение	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		4	6		
4	Тема 1.3 Программа «Special Olympics»	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		4	6		
5	Тема 1.4. Сурдлимпийская программа	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		6	6		
6	Раздел 2. Организация тренировочного процесса в	7(2 и 3		12	22		

	адаптивном спорте.	<i>потоки), 8 (1 поток)</i>					
7	Тема 2.1. Методика организации тренировочного процесса в адаптивном спорте.	<i>7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)</i>		6	12		
8	Тема 2.2. Медико-биологическое обеспечение адаптивного спорта	<i>7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)</i>		6	10		
9	Раздел 3. Организация соревнований в адаптивном спорте.	<i>7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)</i>		8	22		
10	Тема 3.1. Организация соревнований по программе «Special Olympics»	<i>7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)</i>		4	10		
11	Тема 3.2. Организация соревнований по Паралимпийской программе	<i>7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)</i>		4	12		
Итого часов: 108 часов				40	68		Экзамен

Заочная форма обучения

	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостояте льная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Структура и содержание адаптивного спорта	8		2	40		
2	Тема 1.1. Адаптивный спорт в системе реабилитации различных категорий инвалидов	8			10		
3	Тема 1.2. Паралимпийское движение	8			10		
4	Тема 1.3 Программа «Special Olympics»	8			10		
5	Тема 1.4. Сурдлимпийская	8			10		

	программа						
6	Раздел 2. Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте.	8		4	28		
7	Тема 2.1. Методика организации тренировочного процесса в адаптивном спорте.	8			14		
8	Тема 2.2. Медико- биологическое обеспечение адаптивного спорта	8			14		
9	Раздел 3. Организация соревнований в адаптивном спорте.	8		2	32		
10	Тема 3.1. Организация соревнований по программе «SpecialOlympics»	8			16		
11	Тема 3.2. Организация соревнований по Паралимпийской программе	8			16		
Итого часов: 108				8	100		экзамен

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложение к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Понятие адаптивного спорта.
2. Место адаптивного спорта в системе реабилитации.
3. Цели и задачи спортивного движения инвалидов.
4. Степень интенсивности нагрузки в занятиях адаптивным спортом.
5. Понятие тренировочного эффекта.
6. Двигательные режимы в адаптивном спорте.
7. Показания и противопоказания к занятиям спортом инвалидов.
8. Задачи и функции медицинской комиссии.
9. Оценка двигательных возможностей инвалида с ПОДА.
10. Оценка состояния мышечной системы по ММТ.

11. Организация и структура паралимпийского движения.
12. Паралимпийский комитет России. Структуры и функции.
13. Спортивный клуб инвалидов.
14. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с ПОДА.
15. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с нарушениями зрения.
16. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с нарушениями слуха.
17. Правила отбора и комплектования команд.
18. Правила соревнований в паралимпийской программе.
19. Организация Паралимпийских игр. Церемония открытия.
20. Организация Паралимпийских игр. Церемония закрытия.
21. Программа «Инос».
22. Спортивная классификация для инвалидов.
23. Судейство в паралимпийской программе.
24. Программа «Special Olympics». Цели, задачи, философия и принципы.
25. Организация тренерской работы в спортивной сборной команде.
26. Принципы и методы отбора спортсменов. Возрастная классификация.
27. Программа «Юнифайд спорт».
28. Программа «Моторная активность».
29. Общность и различия программы «Special Olympics» и паралимпийской программы.
30. Нормативные основы адаптивного спорта.

Проверочные тесты.

Вопрос 1. Система физического воспитания предназначена для:

- А). достижения спортивных результатов
- Б). физического совершенствования человека
- В). сдачи норм по физической подготовке
- Г). обучения в двигательным действиям

Вопрос 2. Какие потребности обуславливают необходимость физического воспитания в жизни людей:

- А). личные
- Б). общественные
- В). корпоративные
- Г). спортивные

Вопрос 3. В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)?

- а) 1924;
- б) 1953;
- в) 1983
- г) 1964.

Вопрос 4. Формирование основ техники жизненно важных двигательных действий относят к задачам:

- а). оздоровительным
- б). образовательным
- в). воспитательным
- г). развивающим

Вопрос 5. Всестороннее и гармоничное воспитание физических качеств – это задача:

- а. образовательная
- б). воспитательная
- в). развивающая
- г). оздоровительная

Вопрос 6. В каком году была создана первая спортивная организация глухих?

- а) 1924;
- б) 1944;
- в) 1964.

Вопрос 7. Какие задачи решает физическое воспитание:

- А). оздоровительные
- Б). воспитательные
- В). образовательные
- Г). спортивные

Вопрос 8. Укажите, что не является основным направлением адаптивного спорта:

- а) паралимпийское;
- б) специальное Олимпийское движение;
- в) Всемирные игры глухих.
- г) специальное Европейское движение.

Вопрос 9. В каком году была создана Международная федерация – организация спорта для людей с нарушением интеллекта «Спешл Олимпикс»?

- а) 1960;
- б) 1968;
- в) 1988.

Вопрос 10. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:

- а) адаптивной двигательной рекреации;
- б) адаптивной физической реабилитации;
- в) адаптивного физического воспитания.

Вопрос 11. В Паралимпийских играх спортсмены не соревнуются в группе:

- а) лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями;
- б) лица с заболеваниями кардио-респираторной системы;
- в) лица с церебральным параличом;
- г) лица с нарушением органов слуха;
- д) лица с нарушением органов зрения;
- е) лица с нарушением интеллекта; ж) инвалиды на колясках.

Вопрос 12. К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:

- а) с нарушением интеллекта; в) трансплантанты;
- б) с различными физическими недостатками;
- г) с патологией дыхательных путей.

Вопрос 13. Перечислите 3 заболевания, при которых показано лечение верховой ездой.

- а) нарушение двигательной сферы в результате параличей, полимиелита и т. д.
- б) различные нарушения при климатической адаптации;
- в) мочекаменная болезнь;
- г) умственная отсталость;
- д) различные нарушения социальной адаптации;
- е) послеоперационная реабилитация.

Вопрос 14. Адаптивный спорт представляет собой

а) комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, которые направлены на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, ограничивающих чувства полноценной жизни, сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества;

б) комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов, преодоление психологических барьеров.

в) вид физической культуры, в котором осуществляется удовлетворение потребностей государства в подготовке людей к жизни – трудовой деятельности, общественной активности, защите безопасности страны.

Вопрос 15. Главная цель адаптивного спорта

а) в удовлетворении комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья, которые представлены: самоактуализацией, максимально возможной самореализацией способностей и сопоставлением (сравнением) их со способностями других людей, которые имеют похожие проблемы со здоровьем.

б) создать начальную базу для разностороннего развития физических способностей и двигательных навыков, сформировать предпосылки для их значительного развития.

в) повышение сопротивляемости организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, подготовка к занятиям спортом

Вопрос 16. В школьном возрасте в адаптивном спорте акценты делаются на:

- а). скоростно-силовую подготовку, не связанную с предельными напряжениями силового компонента
- б). реабилитацию
- в). силовую выносливость
- г). частоту движений

Вопрос 17. Для решения разнообразных задач физического воспитания школьников используются следующие формы организации физкультурной работы:

- а) физическое воспитание в общеобразовательной школе
- б). физическая культура в системе внешкольных учреждений
- в). физическая культура в семье
- г). физическая культура на природе

Вопрос 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) содержит материал, способствующий развитию физических качеств и психофизиологических функций, необходимых в конкретной трудовой деятельности

- А). конкретной спортивной деятельности
- Б). конкретной учебной деятельности
- В). конкретной оздоровительной деятельности

Вопрос 19. К занятиям физической культурой во внеучебное время относятся:

- а) утренняя зарядка
- б). занятия в группах (секциях) общей физической подготовки
- в). занятия в спортивных и туристских секциях
- г). открытые уроки

Вопрос 20. Массовые спортивные и туристские мероприятия включают в себя

- а). дни здоровья и спорта
- б). соревнования по видам спорта
- в). туризм
- г). плавание

Вопрос 21. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:

- а). педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развития функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма
- б). специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии
- в). тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирования здорового образа жизни
- г). процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

Вопрос 22. Профессионально-прикладная физическая подготовка строится на основе и в единстве с:

- а). общей физической подготовкой
- б). специальной физической подготовкой
- в). технико-тактической подготовкой
- г). психологической подготовкой

Вопрос 23. Задачи ППФП обобщенно можно сформулировать следующим образом:

- а). направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности
- б). воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (волевых, оперативного мышления, качеств внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.)
- в). формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков (связанных с особыми внешними условиями будущей трудовой деятельности, в том числе сенсорных навыков)
- г). достижение высокой работоспособности и достижение на этой основе спортивных результатов

Вопрос 24. Деятельность тренера может осуществляться на следующих уровнях эффективности:

- А). репродуктивный
- Б). адаптивный
- В). локально-моделирующий
- Г). организационный

Вопрос 25. Перечислите 3 заболевания, при которых показано лечение верховой ездой.

- а) нарушение двигательной сферы в результате параличей, полимиелита и т. д.
- б) различные нарушения при климатической адаптации;
- в) мочекаменная болезнь;
- г) умственная отсталость;
- д) различные нарушения социальной адаптации;
- е) послеоперационная реабилитация.

Вопрос 26. В Паралимпийских играх спортсмены не состязаются в группе:

- а) лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями;
- б) лица с заболеваниями кардио-респираторной системы;
- в) лица с церебральным параличом;
- г) лица с нарушением органов слуха;

- д) лица с нарушением органов зрения;
- е) лица с нарушением интеллекта;
- ж) инвалиды на колясках.

Вопрос 27. Укажите что не является основным направлением адаптивного спорта:

- а) паралимпийское;
- б) специальное Олимпийское движение;
- в) Всемирные игры глухих.
- г) специальное Европейское движение.

Вопрос 28. В каких видах спорта ярко выражено целостно-акцентированное воздействие на развитие двигательных и тесно сопряженных с ними способностей, имеющих существенное значение для совершенствования в профессиональной деятельности?

- А) Командных
- Б) военно-прикладных
- В) в профессионально-прикладных видах спорта
- г) игровых
- Д) экстремальных
- Е) олимпийских

Вопрос 29. Какое значение спорта способствует привлечению к занятиям физическими упражнениями?

- А) коммуникативное
- Б) развивающее
- В) обучающее
- Г) агитационное

Вопрос 30. Какое значение спорта способствует развитию интереса к крупнейшим международным соревнованиям, особенно к Олимпийским Играм, которые транслируются по телевидению?

- А) как средство познания
- Б) как средство общения
- В) как средство удовлетворения зрелищных интересов
- Г) как средство пропаганды

Вопрос 31. Какой спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни?

- А) олимпийский

- Б) индивидуальный
- В) массовый
- Г) высших достижений

Вопрос 32. Какой спорт по-другому называют зрелищно-коммерческим?

- А) любительский
- Б) общественный
- В) профессиональный
- Г) элитарный

Вопрос 33. Какой спорт представляет собой на сегодняшний день единственную модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физиологических и психологических пределов здорового человека?

- а) массовый
- Б) спорт высших достижений
- В) любительский
- Г) элитарный

Вопрос 34. Какой эффект является важным социально-психологическим феноменом в спорте?

- А) коммерческий
- Б) демографический
- В) эффект соперничества
- г) масштабный

Вопрос 35. Что из перечисленного не является отличительной чертой соревновательной деятельности?

- А) соревновательная деятельность характеризуется повышенным уровнем риска
- Б) соревновательная деятельность характеризуется стремлением к успеху
- В) соревновательная деятельность характеризуется мобилизацией психофизических ресурсов
- Г) соревновательная деятельность характеризуется сильным эмоциональным напряжением

Вопрос 36. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?

А) занятия физическими упражнениями различными групп населения в свободное время с целью развлечения, игр, эмоционального общения, поднятия настроения

Б) регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, достижения физического совершенства

В) занятия, направленные на укрепление здоровья, увеличение объема знаний о физических возможностях человека, природы движений, мерах по профилактике возможных заболеваний

Вопрос 37. Известно, что занятия физическими упражнениями способствуют формированию определенных свойств личности. Какой из приведенных ниже видов спорта в большей степени формирует настойчивость?

- а) голбол
- б) хоккей
- В) прыжки в высоту
- Г) бег на длинные дистанции

Д) баскетбол

Вопрос 38. Какой из видов двигательной активности не считается средством адаптивной рекреации:

А) Рыбалка

Б) Упражнения легкой атлетики

В) Спортивная гимнастика

Г) Плавание

Д) Шахматы

Вопрос 39. Задача спортивного тестирования

А) оценить эффективность тренировок и рекомендовать изменить объём и интенсивность нагрузок.

Б) выявить медицинские либо функциональные факторы, которые мешают вам в достижении поставленной цели.

В) определить оптимальный объём физической нагрузки, исходя из его нынешнего состояния здоровья.

Вопрос 40. Что из этого относится к адаптивной физической культуре?

А) спорт у здоровых людей

Б) адаптивный спорт

В) адаптивное физическое воспитание

Вопрос 41. Под физическим развитием понимается:

А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности; дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

Вопрос 42. Физическая культура ориентирована на совершенствование

А) физических и психических качеств людей;

Б) техники двигательных действий;

В) работоспособности человека;

Г) природных физических свойств человека.

Вопрос 43. Отличительным признаком физической культуры является:

А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям;

Б) физическое совершенство;

В) выполнение физических упражнений;

Г) занятия в форме уроков.

Вопрос 44. Под силой как физическим качеством понимается:

А) способность поднимать тяжелые предметы;

Б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет

мышечных напряжений

В) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений

Г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

Вопрос 45. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке.

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями.
2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
3. Упражнения на развитие выносливости.
4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости.
5. упражнения на развитие силы.
6. Дыхательные упражнения.

А) 1, 2, 5, 4, 3, 6

Б) 6, 2, 3, 1, 4, 5

В) 2, 6, 4, 5, 3, 1

Г) 2, 1, 3, 4, 5, 6

Вопрос 46. Под быстротой как физическим качеством понимается:

А) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью

Б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени

В) способность быстро набирать скорость

Г) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

Вопрос 47. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

А) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона

Б) способность выполнять упражнения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений

В) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев

Г) эластичность мышц и связок

Вопрос 48. Выносливость человека не зависит от

А) функциональных возможностей систем энергообеспечения

Б) быстроты двигательной реакции

В) настойчивости, выдержки, мужественности, умения терпеть

Г) силы мышц

Вопрос 49. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...

А) основы техники

Б) ведущего звена техники

В) подводящих упражнений

Г) исходного положения

Вопрос 50. Основными задачами адаптивного спорта являются:

- а) вовлечение максимально возможного числа детей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям спортом, воспитание устойчивого интереса к нему, всесторонняя реабилитация средствами физической культуры;
 - б) формирование у детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
 - в) повышение уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта.
- Г) все ответы верны
Д) все ответы не верны.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Брискин Ю.А., С.П. Евсеев, А.В. Передерий. Адаптивный спорт: Учеб. Пособие.- М.: Советский спорт, 2010.- 243 с.

б) Дополнительная литература:

1. Рубцова Н.О., Щербинина Ю.Л. Психолого-педагогические аспекты работы тренера в адаптивном спорте. М.: РГУФКСиТ, 2008. – 74 с.
2. Рубцова Н.О., Щербинина Ю.Л. Медицинское обеспечение в адаптивном спорте. Часть 1. М.: РГУФКСиТ, 2009, - 87 с.
3. Рубцова Н.О., Щербинина Ю.Л. Медицинское обеспечение в адаптивном спорте. Часть 2. М.: РГУФКСиТ, 2009, - 92 с.
4. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Учебно-методическое пособие/ Рубцова Н.О., Ильин В.А., Ольховая Т.И. – М., 2005. 296 с.
5. Рубцова Н.О. Адаптивно-спортивное движение как фактор социальной адаптации инвалидов различных категорий //Теория и практика физической культуры, 1998. - № 5. – С.44-46.
6. Жиленкова В.П. Основные цели и принципы адаптивного спорта инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата //Материалы объединенной конференции «Адаптивная физическая культура в медицинской реабилитации и социализации инвалидов» и «Физическая культура и спорт среди инвалидов». - СПб., 2001. - С. 12.
7. Классификационный Кодекс и Международные стандарты / авт.- сост. П. А. Рожков, Н. А. Сладкова, Б. А. Поляев, И. Т. Выходец; пер. с англ. М.М.Башкирова; Паралимпийский комитет России, Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. - М.: РАСМИРБИ, 2008. - 60 с.
8. Рубцова Н.О., Ильин В.А. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями интеллектуального развития (легкая атлетика): Учебно-методическое пособие.- М., 2004. – 152 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru/defaultx.asp?http://psyfactor.org/partners.htm>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–*программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

–*современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
 - Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
 - Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
4. Информационно-правовое обеспечение – Гарант . 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 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 (модулю) «Адаптивный спорт» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» направленности (профилю) «Адаптивная физическая культура» и «Физическая реабилитация» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики адаптивной физической культуры.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток) (очная форма), 8 семестр (заочная форма).

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Для студентов очной формы обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Коллоквиум по теме «Структура и содержание адаптивного спорта»	23 неделя	10*
2	Выступление на тему «Педагогический контроль в адаптивном спорте»	28 неделя	10*
3	Написание реферата по теме «Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте»	31 неделя	20*
4	Презентация о теме «Специальное Олимпийское движение»		10*
5	Посещение занятий	В течение семестра	2 балла x 1 занятие = 20 баллов
	Экзамен по дисциплине		30*
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во

		баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Структура и содержание адаптивного спорта»</i>	10
2	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Педагогический контроль адаптивного спорта»</i>	10
3	<i>Написание реферата по теме «Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте»</i>	20
4	<i>Презентация о теме «Специальное Олимпийское движение»</i>	10

Для студентов заочной формы обучения

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Макс. кол-во баллов
1	<i>Тестирование «Структура и содержание адаптивного спорта»</i>	20
2	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Педагогический контроль в адаптивном спорте»</i>	20
3	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Специальное Олимпийское движение»</i>	15
4	<i>Реферат «Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте»</i>	25
5	<i>Сдача зачета</i>	20
	ИТОГО	100 баллов

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-фривое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

«Б1.В.ДВ.02.05 Адаптивный спорт»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(код и наименование)

Направленность (профиль): Адаптивная физическая культура
Направленность (профиль): Физическая реабилитация

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)- на очной форме обучения, 8 семестр – на заочной форме обучения.

Цель освоения дисциплины (модуля) «Адаптивный спорт»: являются: формирование навыков будущих специалистов по работе с программами адаптивного спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и освоение технологии построения тренировочного процесса в адаптивном спорте.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		8
	ПК.2.2. Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		8

4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	

1	Раздел 1. Структура и содержание адаптивного спорта	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		20	24		
2	Тема 1.1. Адаптивный спорт в системе реабилитации различных категорий инвалидов	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		6	6		
3	Тема 1.2. Паралимпийское движение	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		4	6		
4	Тема 1.3 Программа «Special Olympics»	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		4	6		
5	Тема 1.4. Сурдлимпийская программа	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		6	6		
6	Раздел 2. Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте.	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		12	22		
7	Тема 2.1. Методика организации тренировочного процесса в адаптивном спорте.	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		6	12		
8	Тема 2.2. Медико-биологическое обеспечение адаптивного спорта	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		6	10		
9	Раздел 3. Организация соревнований в адаптивном спорте.	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		8	22		
10	Тема 3.1. Организация соревнований по программе «Special Olympics»	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		4	10		
11	Тема 3.2. Организация соревнований по Паралимпийской программе	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		4	12		
Итого часов: 108 часов				40	68		экзамен

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Структура и содержание адаптивного спорта	8		2	40		
2	Тема 1.1. Адаптивный спорт в системе реабилитации различных категорий инвалидов	8			10		
3	Тема 1.2. Паралимпийское движение	8			10		
4	Тема 1.3 Программа «Special Olympics»	8			10		
5	Тема 1.4. Сурдлимпийская программа	8			10		
6	Раздел 2. Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте.	8		4	28		
7	Тема 2.1. Методика организации тренировочного процесса в адаптивном спорте.	8			14		
8	Тема 2.2. Медико-биологическое обеспечение адаптивного спорта	8			14		
9	Раздел 3. Организация соревнований в адаптивном спорте.	8		2	32		
10	Тема 3.1. Организация соревнований по программе «SpecialOlympics»	8			16		
11	Тема 3.2. Организация соревнований по Паралимпийской программе	8			16		
Итого часов: 108				8	100		экзамен

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 (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ДВ.02.06 Спортивная эргогеника»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):

Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова
(наименование)
Протокол № 28 от «18» июня_2019 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: 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 – старший преподаватель кафедры биохимии
и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РГУФКСМиТ;

Плетнева Елена Викторовна – зав. методическим кабинетом кафедры биохимии
и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РГУФКСМиТ

Рецензент:

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивная эргогеника» является: на заключительном этапе внедрения научных знаний в практику спорта и физического воспитания и раскрыть понимание процесса адаптации к физическим нагрузкам под влиянием различных эргогенических средств и методов тренировки на уровне биохимических и биофизических внутриклеточных превращений .

Дисциплина «Спортивная эргогеника» реализуется на русском языке

2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

«Спортивная эргогеника» -дисциплина по выбору. Основывается на знаниях и умениях, которые обучающиеся в физкультурных ВУЗах получили при освоении базовых дисциплин: биохимии, физиологии и биоэнергетики спорта. Она является завершающей на заключительном этапе внедрения научных знаний в практику спорта и физического воспитания.

3.Задачи изучения дисциплины «СПОРТИВНАЯ ЭРГОГЕНИКА»:

1. Познакомить студентов с особенностями протекания биохимических и биоэнергетических процессов в организме человека при выполнении физических нагрузок различного характера и с закономерностями развития процессов адаптации к физическим нагрузкам на молекулярном уровне.
2. Раскрыть понимание процесса адаптации к физическим нагрузкам под влиянием различных эргогенических средств и методов тренировки на уровне биохимических и биофизических внутриклеточных превращений .
3. Дать представление об энергетических факторах, лимитирующих уровень физической работоспособности и здоровья человека и использовании эргогенических средств при физической нагрузке и для улучшения состояния здоровья при занятиях физическими упражнениями в соответствии с полом и возрастом.
4. Научить оценивать, используя современные методы тестирования, уровень развития биоэнергетических и биосинтетических процессов, определяющих физическую работоспособность при занятиях различными видами спорта.

Полученные знания могут быть использованы при выполнении практик и написании выпускной квалификационной работы студента.

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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение)
1	2	3	4	5
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки			
ПК.2.2.	Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	8-1 поток 7-2 и 3 потoki	8	

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционногo	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Роль биохимических и биоэнергетических	8-1 поток 7-2 и 3		2	6		

	факторов в проявлении работоспособности человека, их влияние на спортивную работоспособность.	потоки					
2	Основные эргогенические критерии, используемые в современных спортивных технологиях.	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		4	6		
3	Роль питания в спорте высших достижений.	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		4	8		
4	Фармакологические препараты, как эргогенические средства, используемые для восстановления физической работоспособности спортсменов.	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		4	6		
5	Гипоксическая тренировка как метод повышения спортивной работоспособности	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		4	6		
6	Интервальная гипоксическая тренировка, как метод повышения спортивной работоспособности	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		4	6		
7	Оценка анаэробных и аэробных биоэнергетических процессов, обеспечивающих распад первичных источников энергии и возобновления запасов АТФ.	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		4	6		

8	Определение динамики метаболических состояний при напряженной мышечной деятельности.	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		2	6		
9	Оценка количественных критериев в исследовании биоэнергетических процессов: скорость развертывания, максимальная мощность, метаболическая емкость, энергетическая эффективность.	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		4	6		
10	Оценка биохимических и биоэнергетических характеристик процессов утомления и восстановления при напряженной мышечной деятельности	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		4	6		
11	Определение биохимических и эргогенических принципов систематизации упражнений.	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		4	6		
							зачет
Итого часов: 108				40	68		

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционных	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Роль биохимических и биоэнергетических факторов в проявлении работоспособности человека, их влияние на спортивную работоспособность.	8		0,5	8		
2	Основные эргогенические критерии, используемые в современных спортивных технологиях.	8		0,5	8		
3	Роль питания в спорте высших достижений.	8		0,5	8		
4	Фармакологические препараты, как эргогенические средства, используемые для восстановления физической работоспособности спортсменов.	8		0,5	8		
5	Гипоксическая тренировка как метод повышения спортивной работоспособности	8		0,5	10		
6	Интервальная гипоксическая тренировка, как метод повышения спортивной работоспособности	8		0,5	10		

7	Оценка анаэробных и аэробных биоэнергетических процессов, обеспечивающих распад первичных источников энергии и возобновления запасов АТФ.	8		1	10		
8	Определение динамики метаболических состояний при напряженной мышечной деятельности.	8		1	10		
9	Оценка количественных критериев в исследовании биоэнергетических процессов: скорость разворачивания, максимальная мощность, метаболическая емкость, энергетическая эффективность.	8		1	8		
10	Оценка биохимических и биоэнергетических характеристик процессов утомления и восстановления при напряженной мышечной деятельности	8		1	10		
11	Определение биохимических и эргогенических принципов систематизации упражнений.	8		1	10		
							зачет
Итого часов: 108				8	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).

Вопросы к зачету по дисциплине:

1. Какова роль биоэнергетических и структурных факторов в проявлении работоспособности человека.
2. Какие выводы относительно влияния различных метаболических факторов на спортивную работоспособность могут быть сделаны при историографическом анализе роста спортивных рекордов?
3. Определите понятия «энергия» и «работа». Какова взаимосвязь между ними в живых организмах? Какого типа термодинамической системой является организм человека?
4. Какие параметры термодинамических систем в наибольшей мере влияют на биоэнергетические процессы в организме человека? Какие следствия из первого закона термодинамики проявляются при выполнении человеком мышечной работы?
5. Определите понятия: «внутренняя энергия», «энтальпия», «энтропия», «свободная энергия», «рассеянная энергия».
6. Какие биоэнергетические процессы согласно второму закону термодинамики протекают самопроизвольно? Определите понятие «стационарное состояние термодинамической системы».
7. Какова роль аденозинтрифосфорной кислоты в энергетическом обмене организма человека?
8. Что называют энергетическим сопряжением?
9. Какие химические соединения являются источниками энергии для жизнедеятельности человека? Какие из них обеспечивают преобразование энергии химических связей в работу?
10. Что понимают под термином «ресинтез АТФ»?
11. Какие метаболические процессы участвуют в энергетическом обеспечении напряжённой мышечной деятельности?
12. Каковы особенности регуляции биоэнергетических процессов при мышечной деятельности?
13. Какова последовательность включения анаэробных и аэробных биоэнергетических процессов при выполнении физических упражнений?
14. Что понимают под мощностью, ёмкостью и эффективностью процессов энергообразования?
15. Какое из утверждений, касающихся мощности процессов энергообразования, правильно: креатинфосфокиназная реакция>аэробный процесс> гликолиз; креатинфосфокиназная реакция>гликолиз>аэробный процесс или аэробный процесс>гликолиз> креатинфосфокиназная реакция?

Сделайте аналогичные выводы для ёмкости и эффективности названных процессов.

16. Что называют метаболическими состояниями в жизнедеятельности человека?

17. Назовите критические режимы мышечной деятельности, при которых происходит смена метаболических состояний.

18. Какую мощность называют «порогом анаэробного обмена»? Что такое критическая мощность?

19. Какую мощность работы называют мощностью истощения? Что называют максимальной анаэробной мощностью?

19. Каково соотношение биоэнергетических процессов в различных метаболических состояниях организма человека?

20. В чём заключается гетерохронизм восстановительных процессов?

21. Какие энергетические источники используются для энергообеспечения восстановительных процессов?

22. Определите понятие «суперкомпенсация». Назовите причины её возникновения. Как учитывается явление суперкомпенсации при выборе интервалов отдыха между повторными мышечными нагрузками?

23. Как организуется эргометрический анализ рекордных достижений в спорте? Как интерпретируются результаты эргометрического тестирования?

24. Как осуществляется нормирование физических нагрузок на основе биоэнергетических критериев?

25. Как влияют возрастные изменения у человека на проявления аэробной и анаэробной работоспособности?

26. Какие факторы, способствующие проявлению силы и скоростных качеств, зависят от генетической информации?

27. Охарактеризуйте эргометрические критерии силы и мощности у представителей вида спорта, которым Вы занимаетесь.

28. Охарактеризуйте эргогенические средства для скоростно-силовой подготовки в виде спорта, которым Вы занимаетесь.

29. Что включают в себя педагогические средства ускорения восстановления?

30. Какие эргогенические средства используются для усиления аэробного компонента выносливости?

31. Какие эргогенические средства используются для усиления алактотного компонента выносливости?

33. Какие эргогенические средства используются для усиления гликолитического компонента выносливости?

34. Сформулируйте и разъясните принцип направленности адаптации в процессе систематической тренировки.

35. Как классифицируются физические нагрузки по преимущественной направленности на развитие определённых биоэнергетических возможностей человека?

36. Как используются углеводы для ускорения восстановительных процессов?

37. Какова роль комплекса аминокислот и белковых препаратов в ускорении восстановительных процессов?

38. Какое влияние на восстановительные процессы оказывает оротат калия и рибоксин?
39. Какую роль в восстановительных процессах играет глютаминовая кислота?
40. Как можно стимулировать продукцию анаболического гормона соматотропина в организме человека?
41. Как осуществляется антиоксидантная защита организма?
42. Какие вещества называются адаптогенами и какова их роль в процессах восстановления?
43. С помощью каких составных частей пищи спортсмена реализуется её влияние на пластические процессы?
44. Какова роль биологически активных пищевых добавок в специализированном питании спортсменов? Ответ сопроводите примерами эргогенного воздействия пищевых добавок.
45. Охарактеризуйте эргогенические средства, направленные на повышение работоспособности спортсменов, объясните пути их воздействия на метаболизм и способы применения.
46. Какие вещества называют гипоксантами? Каков механизм их влияния на организм?
47. В чем заключаются достоинства и недостатки использования барокамер?
48. Какие виды искусственной гипоксической тренировки используются в практике спорта?
49. С чем связана необходимость повышения общей калорийности питания в условиях среднегорья?
50. Какие варианты интервальной гипоксической тренировки используются в спортивной практике?
51. В чем преимущество интервальной гипоксической тренировки перед другими видами гипоксических воздействий

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) 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. Биохимия человека/ Учебное пособие –М.: ТВТ Дивизион, 2018.-С.368.
4. 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.

5. 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, 140 с.

6. Агаджанян Н.А., Чижов А.Я. Гипоксические, гипокапнические и гиперкапнические состояния. – М: Медицина, 2003, 94 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Отечественные базы данных:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru

2. Национальный цифровой ресурс «Рукоп.т» ЭБС www.rucont.ru

3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

4. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.

5. <http://минобрнауки.рф/> – 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

2.

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

– 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 «Рукоонт» ЭБС 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.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) __ «Б1.В.ДВ.02.06 Спортивная эргогеника»_ для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 _курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова__.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр-2 и 3 потоки очной формы обучения, 8 семестр-1 поток очной формы обучения и заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

7 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) Энерготраты организма человека. Источники энергии.	2 неделя	5
2	Выступление на семинаре: Аэробные пути энергообеспечения	5 неделя	5
3	Контрольная работа на тему:Адаптогены	7 неделя	5
4	Контрольная работа на тему:Пути ресинтеза АТФ	8 неделя	5
5	Деловая игра по теме Энергообеспечение избранного вида спорта	9 неделя	15
6	Тест по теме/модулю Энергетическая характеристика восстановления	10-11 неделя	5
7	Написание реферата по теме: « Факторы, определяющие уровень развития механизмов энергообеспечения»	В течение семестра	15
8	Презентация по тематике выбор из предложенных	В течение семестра	15
9	Эссе на тему: «Эргогенические средства, используемые в избранном виде спорта»	В течение семестра	5
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<i>Зачёт</i>		15
	ИТОГО		100 баллов

8 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) Энерготраты организма человека. Источники энергии.	24 неделя	5
2	Выступление на семинаре: Аэробные пути энергообеспечения	25 неделя	5
3	Контрольная работа на тему: Адаптогены	27 неделя	5
4	Контрольная работа на тему: Пути ресинтеза АТФ	28 неделя	5
5	Деловая игра по теме Энергообеспечение избранного вида спорта	29 неделя	15
6	Тест по теме/модулю Энергетическая характеристика восстановления	30-31 неделя	5
7	Написание реферата по теме: « Факторы, определяющие уровень развития механизмов энергообеспечения»	В течение семестра	15
8	Презентация по теме на выбор из предложенных	В течение семестра	15
9	Эссе на тему: «Эргогенические средства, используемые в избранном виде спорта»	В течение семестра	5
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Зачёт		15
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю)пущенному студентом)	5
3	Выступление на семинаре по пропущенной теме	10
4	Подготовка доклада по теме на выбор из предложенных	5
5	Дополнительное тестирование по пропущенной теме/модулю	5
6	Написание реферата по теме на выбор из предложенных	15
7	Презентация по теме на выбор из предложенных	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала 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 туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

«_Б1.В.ДВ.02.06 Спортивная эргогеника_»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат / магистратура*

Форма обучения: *очная и (или) заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):

7 семестр-2 и 3 потоки очной формы обучения

8 семестр-1 поток очной формы обучения и заочная форма обучения.

3.Цель освоения дисциплины (модуля):

Курс «Спортивная эргогеника» -дисциплина по выбору. Основывается на знаниях и умениях, которые обучающиеся в физкультурных ВУЗах получили при освоении базовых дисциплин: биохимии, физиологии и биоэнергетики спорта. Она является завершающей на заключительном этапе внедрения научных знаний в практику спорта и физического воспитания и позволяет раскрыть понимание процесса адаптации к физическим нагрузкам под влиянием различных эргогенических средств и методов тренировки на уровне биохимических и биофизических внутриклеточных превращений.

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	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение)
1	2	3	4	5
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки			
ПК.2.7.	Знает: систему показателей контроля и оценки результативности индивидуальной спортивной подготовки	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		8
ПК.2.13.	Умеет: анализировать достигнутые результаты индивидуальной спортивной подготовки в ИВС, определять факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменом высоких спортивных результатов	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		8

ПК.2.14	Имеет опыт: составления и руководства реализацией индивидуального плана спортивной подготовки.	8-1 поток 7-2 и 3 потоки	8

5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционног	Занятия семинарско го типа	Самостояте льная работа	Контроль	
1	Роль биохимических и биоэнергетических факторов в проявлении работоспособности человека, их влияние на спортивную работоспособность.	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		2	6		
2	Основные эргогенические критерии, используемые в современных спортивных технологиях.	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		4	6		
3	Роль питания в спорте высших достижений.	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		4	8		
4	Фармакологические препараты, как эргогенические средства, используемые для восстановления физической работоспособности спортсменов.	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		4	6		

5	Гипоксическая тренировка как метод повышения спортивной работоспособности	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		4	6		
6	Интервальная гипоксическая тренировка, как метод повышения спортивной работоспособности	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		4	6		
7	Оценка анаэробных и аэробных биоэнергетических процессов, обеспечивающих распад первичных источников энергии и возобновления запасов АТФ.	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		4	6		
8	Определение динамики метаболических состояний при напряженной мышечной деятельности.	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		2	6		
9	Оценка количественных критериев в исследовании биоэнергетических процессов: скорость разворачивания, максимальная мощность, метаболическая емкость, энергетическая эффективность.	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		4	6		
10	Оценка биохимических и биоэнергетических характеристик процессов утомления и восстановления при напряженной мышечной деятельности	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		4	6		
11	Определение биохимических и эргогенических принципов систематизации упражнений.	8-1 поток 7-2 и 3 потоки		4	6		
							зачет
Итого часов: 108				40	68		

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционных	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Роль биохимических и биоэнергетических факторов в проявлении работоспособности человека, их влияние на спортивную работоспособность.	8		0,5	8		
2	Основные эргогенические критерии, используемые в современных спортивных технологиях.	8		0,5	8		
3	Роль питания в спорте высших достижений.	8		0,5	8		
4	Фармакологические препараты, как эргогенические средства, используемые для восстановления физической работоспособности спортсменов.	8		0,5	8		
5	Гипоксическая тренировка как метод повышения спортивной работоспособности	8		0,5	10		
6	Интервальная гипоксическая тренировка, как метод повышения спортивной работоспособности	8		0,5	10		
7	Оценка анаэробных и	8		1	10		

	аэробных биоэнергетических процессов, обеспечивающих распад первичных источников энергии и возобновления запасов АТФ.						
8	Определение динамики метаболических состояний при напряженной мышечной деятельности.	8		1	10		
9	Оценка количественных критериев в исследовании биоэнергетических процессов: скорость разворачивания, максимальная мощность, метаболическая емкость, энергетическая эффективность.	8		1	8		
10	Оценка биохимических и биоэнергетических характеристик процессов утомления и восстановления при напряженной мышечной деятельности	8		1	10		
11	Определение биохимических и эргогенических принципов систематизации упражнений.	8		1	10		
							зачет
Итого часов: 108				8	100		

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 (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ДВ.02.07 Биологические механизмы адаптации к физическим
нагрузкам»**

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 «Физическая культура
(код и наименование)

Направленность (профиль): **Спортивная подготовка
в избранном виде спорта**

Уровень образования: **бакалавриат**

Форма обучения: **очная**

Год набора 2019

Москва – 2018

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 (модуля) обновлена
на основании решения заседания
кафедры физиологии
Протокол № 2 от «17» сентября 2019 г.

Составитель: Богданова Татьяна Борисовна, к.б.н., доцент, доцент кафедры
физиологии

Рецензент:

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам» является:

- сформировать научно-методические основы теории адаптации к физическим нагрузкам, заложить необходимые для этого знания, научить эффективно пользоваться ими.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам» относится к дисциплинам по выбору вариативной части базового цикла физической культуре рабочей учебной программы Б1. В. ДВ. 03.07. формирующую естественно - научное мировоззрение и основы медико-биологического мышления бакалавров и призван способствовать повышению их профессиональной компетентности. Изучение данного курса, тесно связанное с такими ранее изученными дисциплинами как «Биология», «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биологическая антропология», «Биомеханика двигательной деятельности», «Педагогика», «Психология», исключительно важно для подготовки бакалавров высокого профессионального уровня, готовых к педагогической и научной деятельности на современном уровне в сфере физической культуры и спорта. Учебный процесс проводится в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов с программным материалом

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		8
	ПК.2.2. Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		8

4. Структура и содержание дисциплины «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам»

Общая трудоемкость дисциплины «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам» составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часа.

Очная форма обучения 2 и 3 потоки - 7 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Фундаментальные и прикладные аспекты физиологических механизмах адаптации к физическим нагрузкам	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		6	14		
2	Тема 1.1. Общие представления о резервах организма и теоретические и методологические подходы к проблеме адаптации	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		2	6		
3	Тема 1.2. Общие закономерности индивидуальной адаптации	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		2	4		
4	Тема 1.3. Системный структурный след – основа адаптации	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		2	4		
5.	Раздел 2. Аспекты адаптации на клеточном, органном, организменном, популяционном и видовом уровнях	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		8	12		
6	Тема 2.1. Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		4	6		
7.	Тема 2.2. Гормональные механизмы адаптации и спортивные тренировки	7(2 и 3 потоки), 8 (1		4	6		

		<i>поток)</i>					
8	Раздел 3. Физиологические эффекты мышечной деятельности	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		10	12		
9.	Тема 3.1. Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на циклическую физическую нагрузку	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		4	4		
10.	Тема 3.2. Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на статическую физическую нагрузку	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		4	4		
11.	Тема 3.3. Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на статодинамическую физическую нагрузку	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		2	4		
12.	Раздел 4. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие физических качеств	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		14	14		
13.	Тема 4.1. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие быстродействия скорости на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		4	2		
14.	Тема 4.2. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие силы на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		4	4		
15	Тема 4.3. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие: аэробной выносливости; анаэробной выносливости	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		4	4		
16.	Тема 4.4. Адаптация целостного организма к различным координационным (психомоторным) проявлениям с позиции полового диморфизма	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		2	4		
17.	Раздел 5. Социальная адаптация с позиций полового диморфизма	7(2 и 3 потоки), 8 (1		2	16		

		<i>поток)</i>					
18.	Тема 5.1. Роль социальной среды. Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		2	16		
	Итоговая форма контроля	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)					зачет
	Итого часов: 108 час.			40	68		

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)		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 Фундаментальные и прикладные аспекты физиологических механизмов адаптации к физическим нагрузкам	8		2	20		
2	Тема 1.1. Общие представления о резервах организма и теоретические и методологические подходы к проблеме адаптации	8		1	6		
3	Тема 1.2. Общие закономерности индивидуальной адаптации	8		1	6		
4	Тема 1.3. Системный структурный след – основа адаптации	8			8		
5.	Раздел 2.Аспекты адаптации на клеточном, органном, организменном, популяционном и видовом уровнях	8		2	30		
6	Тема 2.1. Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности	8		1	16		
7.	Тема 2.2. Гормональные механизмы адаптации и спортивные тренировки	8		1	14		

8	Раздел 3. Физиологические эффекты мышечной деятельности	8		2	20		
9.	Тема 3.1. Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на циклическую физическую нагрузку	8		1	6		
10.	Тема 3.2. Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на статическую физическую нагрузку	8		1	8		
11.	Тема 3.3. Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на статодинамическую физическую нагрузку	8			6		
12.	Раздел 4. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие физических качеств	8		2	20		
13.	Тема 4.1. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие быстродействия скорости на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма	8		0,5	6		
14.	Тема 4.2. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие силы на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма	8		0,5	4		
15	Тема 4.3. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие: аэробной выносливости; анаэробной выносливости	8		0,5	4		
16.	Тема 4.4. Адаптация целостного организма к различным координационным (психомоторным) проявлениям с позиции полового диморфизма	8		0,5	6		
17.	Раздел 5. Социальная адаптация с позиций полового диморфизма	8			8		
18.	Тема 5.1. Роль социальной среды. Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации	8			8		
	Итоговая форма контроля						зачет
	Итого часов: 108 час.			8	100		

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам).

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 «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам».

Примерный перечень вопросов к зачету по всей дисциплине для студентов 2 и 3 потоков очной формы обучения в 7 семестре.

1. Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды.
2. Виды адаптации (срочная и долговременная).
3. Стадии развития (фазы) адаптации и стресс-реакции.
4. Физиологическая характеристика срочной адаптации.
5. Долговременная адаптация к физическим нагрузкам.
6. Основные функциональные эффекты адаптации.
7. Физиологическая «цена» процессов адаптации.
8. Срыв адаптации: причины, механизмы, формы проявления, способы предотвращения.
9. Непрерывность адаптации. Деадаптация в условиях прекращения действия фактора: завершение спортивной карьеры; гипокинезия; гипогравитация.
10. Характеристика основных физиологических изменений, возникающих при тренировочных нагрузках.
11. Физиологическое значение процесса утомления. Фазы и возможные механизмы утомления.
12. Особенности аэробной и анаэробной работоспособности, генетические и средовые (тренируемые) компоненты.
13. Особенности состояния организма при спортивной деятельности: предстартовые реакции, вбрасывание, устойчивое состояние, утомление, восстановление.
14. Срочная адаптация организма на циклическую физическую нагрузку.
15. Срочная адаптация организма на статическую физическую нагрузку.
16. Срочная адаптация организма на ациклическую динамическую физическую нагрузку.
17. Долговременная адаптация организма к упражнениям, требующим проявления выносливости.
18. Характеристика изменений силовых качеств у спортсменов при долговременной адаптации к физическим нагрузкам.
19. Долговременная адаптация организма к систематическим скоростным физическим нагрузкам.
20. Характеристика изменений скоростно- силовых качеств у спортсменов при долговременной адаптации к физическим нагрузкам.
21. Характеристика непосредственных и опосредованных физиологических эффектов, возникающих в организме при срочной адаптации к физическим нагрузкам.
22. Характеристика физиологических закономерностей процесса адаптации.
23. Симпато-адреналовая система и ее роль в процессе срочной адаптации организма к мышечной работе и психоэмоциональным напряжениям.
24. Роль желез внутренней секреции в формировании срочных и долговременных адаптивных реакций.
25. Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Срочная и долговременная адаптация. Основные функциональные эффекты тренировочной адаптации.
26. Мышечная композиция. Функциональные особенности разных типов мышечных волокон (медленные и быстрые). Их роль в проявлении мышечной силы, скорости и выносливости.
27. Максимальная произвольная сила и механизмы ее повышения в процессе тренировки. Дефицит силы и его изменения под влиянием тренировки..

28. Функциональные особенности ДЕ быстрого и медленного типа. Роль мышечной композиции в проявлении мышечной силы, скорости и выносливости. Использование данных о мышечной композиции при отборе спортсменов.
29. Адаптация мышечного аппарата к нагрузкам различной мощности. Рабочая гипертрофия, ее функциональное значение и способы оценки..
30. Физиологические факторы, определяющие скоростно-силовые качества. Физиологические механизмы тренировки скоростно-силовых качеств.
31. Частота сердечных сокращений в покое и при мышечной работе разной мощности. Влияние на ЧСС положения тела в пространстве. Нервная и гуморальная регуляция работы сердца в покое и при мышечной работе.
32. Выносливость. Виды выносливости. Физиологические механизмы развития выносливости. Физиологические факторы, определяющие и лимитирующие выносливость спортсмена. Особенности проявления выносливости в Вашем виде спорта.
33. Изменения в системах крови и кровообращения при тренировке аэробной выносливости спортсмена. Нагрузки, используемые для повышения аэробной выносливости.
34. Легочная вентиляция и газообмен при работе разной мощности. Механизмы регуляции внешнего дыхания при работе.
35. МПК и факторы, его определяющие. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций, значение величины МПК в Вашем виде спорта.
36. Мышечные факторы, определяющие выносливость спортсмена, и их изменения под влиянием тренировки.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам).

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>

б) дополнительная литература:

1. Физиология человека : учеб. для вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания пед. вузов / РГАФК; ред. Тхоревский В.И. - М.: ФОН, 2001,-491с.: ил.
2. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физической культуры / Под общ. ред. Я.М.Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 347 с.
3. Спортивная физиология: Учебник для ин-тов физ. культуры: Доп. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР / общ. ред. Коц Я.М. - М.: ФиС, 1986. - 240 с.
4. Уилмор Д., Костилл Д. Физиология спорта: пер. с англ. /. - Киев: Олимп. лит., 2001. - 503 с.
5. Физиология человека. В 3-х т. / Под ред. Р. Шмидта, Г. Тевса. - 3-е изд., доп. и перераб. - М.: Мир, 2004. - ил.
2. Волков Н.И. и др. Биохимия мышечной деятельности // - Киев: Олимп. лит., 2000. 504 с.
6. Зациорский В.М., Алешинский С.Ю., Якунин Н.А. Биомеханические основы выносливости.- М.,1982.- 207 с.
7. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине.- М.:Физкультура и спорт, 1988.- 207 с.
8. Медведев В.И. Адаптация человека. – СПб.: Институт мозга человека РАН. – 2003. – 584 с.
9. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: НАУКА, 1981. – 280с.
10. Сонькин В.Д., Тамбовцева Р.В. Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе. – М.: Книжный дом ЛИБРОКОМ, 2011. – 368 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Рекомендуемые ресурсы Интернет для изучения курса:

- 1.<http://www.vesti-nauka.ru> - сайт новостей в науке
 - 2.<http://www.lenta.ru/science> - сайт новостей в науке1
 - 3.<http://www.college.ru> – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам
 - 4.<http://www.krugosvet.ru> – сетевая энциклопедия «Кругосвет»
 - 5.<http://ru.wikipedia.org> – сетевая энциклопедия «Википедия»
 - 6.<http://www.edu.ru> – Российское образование – Федеральный портал
- г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:
- 1.Операционная система – Microsoft Windows.
 - 2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
 - 3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
 - 4.Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
- 1.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
 - 2.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
 3. Информационно-правовое обеспечение – Гарант . www.garant.ru

7.Материально-техническое обеспечение дисциплины (Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам).

Освоение дисциплины «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам» 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.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам» для обучающихся 4 курса Института спорта и физического воспитания направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: физиологии

Сроки изучения дисциплины (Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам): 7 семестр - для 2 и 3 потоков очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: зачет.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Семинар Тема 2.1. Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности. Доклады (2 часа)	2	10
2	<i>Выполнение заданий на практических занятиях</i> 1.Оценивание состояния организма студентов, их адаптация к физическим нагрузкам по индексу Руфье 2. Исследование физиологических показателей организма при выполнении статических усилий 3. Исследование физиологических показателей организма при выполнении динамической нагрузки максимальной мощности. 4. Восстановление после нагрузок до отказа, выполняемых с различными по длительности интервалами отдыха 5. Исследование силовых способностей человека	3-7	10
3	Семинар по теме 3.1. Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на циклическую физическую нагрузку (Устные выступления)	9	5
4	Семинар по теме 4.1. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие быстродействия скорости на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма	11	5
5	Тест по теме 2.1 : Адаптация в спорте с позиции	13	За все

	гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности).		<i>правильные ответы 10балл.</i>
6	1.Написание реферата по теме «Характеристика аэробных возможностей (выносливости) организма спортсменов в избранном виде спорта».	14	10
7	2. Презентация по теме «Максимальные алактатные возможности спортсменов в соревновательном периоде в избранном виде спорта»	15	10
8	Контрольный тест по теме: «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам	17	<i>За все правильные ответы 10 балл</i>
9	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	зачет		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Практическое занятие. «Исследование физиологических показателей организма при выполнении статических усилий»</i>	<i>2 балл</i>
	<i>Практическое занятие. «Исследование физиологических показателей организма при выполнении динамической нагрузки максимальной мощности.</i>	<i>2 балл</i>
3	<i>Дополнительное тестирование (Тест по теме : Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности).)</i>	<i>10 балл</i>
4	<i>Написание реферата по теме «Характеристика аэробных возможностей (выносливости) организма спортсменов в избранном виде спорта».</i>	<i>10балл</i>
5	<i>Презентация по теме «Максимальные алактатные возможности спортсменов в соревновательном периоде в избранном виде спорта».</i>	<i>10 балл</i>

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

– 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.

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 (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Кафедра физиологии

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.02.07 «Биологические механизмы адаптации организма к
физическим нагрузкам»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:
49.03.01. Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная (2 и 3 потоки)*

Год набора 2019

Москва – 2018

1.Общая трудоемкость дисциплины: составляет 3 зачетные единицы, 180 академических часов

2.Семестр освоения дисциплины: 7 семестр для 2 и 3 потоков на очной форме обучения

3.Цель освоения дисциплины «Биологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам» - сформировать научно-методические основы теории адаптации к физическим нагрузкам, заложить необходимые для этого знания, научить эффективно пользоваться ими.

4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		8
	ПК.2.2. Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		8

5. Краткое содержание дисциплины (Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам):

Очная форма обучения 2 и 3 поток - 7 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	

1	Раздел 1 Фундаментальные и прикладные аспекты физиологических механизмов адаптации к физическим нагрузкам	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		6	14		
2	Тема 1.1. Общие представления о резервах организма и теоретические и методологические подходы к проблеме адаптации	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		2	6		
3	Тема 1.2. Общие закономерности индивидуальной адаптации	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		2	4		
4	Тема 1.3. Системный структурный след – основа адаптации	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		2	4		
5.	Раздел 2. Аспекты адаптации на клеточном, органном, организменном, популяционном и видовом уровнях	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		8	12		
6	Тема 2.1. Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		4	6		
7.	Тема 2.2. Гормональные механизмы адаптации и спортивные тренировки	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		4	6		
8	Раздел 3. Физиологические эффекты мышечной деятельности	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		10	12		
9.	Тема 3.1. Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на циклическую физическую нагрузку	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		4	4		
10.	Тема 3.2. Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на статическую физическую нагрузку	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		4	4		
11.	Тема 3.3. Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на статодинамическую физическую нагрузку	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		2	4		
12.	Раздел 4. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам,	7(2 и 3 потоки), 8 (1		14	14		

	направленным на развитие физических качеств	<i>поток)</i>					
13.	Тема 4.1. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие быстродействия скорости на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		4	2		
14.	Тема 4.2. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие силы на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		4	4		
15	Тема 4.3. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие: аэробной выносливости; анаэробной выносливости	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		4	4		
16.	Тема 4.4. Адаптация целостного организма к различным координационным (психомоторным) проявлениям с позиции полового диморфизма	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		2	4		
17.	Раздел 5. Социальная адаптация с позиций полового диморфизма	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		2	16		
18.	Тема 5.1. Роль социальной среды. Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)		2	16		
	Итоговая форма контроля	7(2 и 3 потоки), 8 (1 поток)					зачет
	Итого часов: 108 час.			40	68		

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	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 Фундаментальные и прикладные аспекты физиологических механизмах адаптации к физическим нагрузкам	8		2	20		
2	Тема 1.1. Общие представления о резервах организма и теоретические и методологические подходы к проблеме адаптации	8		1	6		
3	Тема 1.2. Общие закономерности индивидуальной адаптации	8		1	6		
4	Тема 1.3. Системный структурный след – основа адаптации	8			8		
5.	Раздел 2.Аспекты адаптации на клеточном, органном, организменном, популяционном и видовом уровнях	8		2	30		
6	Тема 2.1. Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности	8		1	16		
7.	Тема 2.2. Гормональные механизмы адаптации и спортивные тренировки	8		1	14		
8	Раздел 3. Физиологические эффекты мышечной деятельности	8		2	20		
9.	Тема 3.1. Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на циклическую физическую нагрузку	8		1	6		
10.	Тема 3.2. Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на статическую физическую нагрузку	8		1	8		
11.	Тема 3.3. Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на статодинамическую физическую нагрузку	8			6		
12.	Раздел 4. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие физических качеств	8		2	20		
13.	Тема 4.1. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие быстродействия скорости на разных этапах онтогенеза и с	8		0,5	6		

	позиции полового диморфизма						
14.	Тема 4.2. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие силы на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма	8		0,5	4		
15	Тема 4.3. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие: аэробной выносливости; анаэробной выносливости	8		0,5	4		
16.	Тема 4.4. Адаптация целостного организма к различным координационным (психомоторным) проявлениям с позиции полового диморфизма	8		0,5	6		
17.	Раздел 5. Социальная адаптация с позиций полового диморфизма	8			8		
18.	Тема 5.1. Роль социальной среды. Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации	8			8		
	Итоговая форма контроля						зачет
	Итого часов: 108 час.			8	100		

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 компьютерного спорта и прикладных
компьютерных технологий

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«ФТД.В.01 Использование электронной информационно-
образовательной среды РГУФКСМиТ»**

Направления подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура); 39.03.03 Организация работы с молодежью; 42.03.01 Реклама и связи с общественностью; 43.03.02 Туризм; 43.03.03 Гостиничное дело; 44.03.01 Педагогическое образование; 49.03.01 Физическая культура; 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм; 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников; 39.04.03 Социология; 42.04.01 Реклама и связи с общественностью; 49.04.01 Физическая культура; 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура); 49.04.03 Спорт

Направленность (профиль): *все профили и направленности*

Уровень образования: *бакалавриат, магистратура*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ компьютерного спорта и
прикладных компьютерных технологий
(наименование)
Протокол № 10 от «27» июня 2019 г.

Составители:

Проректор по учебно-методической работе Павлов Е.А., кандидат
педагогических наук, доцент

Начальник Учебно-методического управления Романенко А.Ю., кандидат
педагогических наук

Рецензент:

Директор НИИ спорта и спортивной медицины Левушкин С.П., доктор
биологических наук, профессор

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ» является включение обучающихся в информационно-образовательную среду РГУФКСМиТ, содействие формированию образовательной траектории обучающихся, их участие в содержании своего профессионального образования.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина (модуль) «Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ» относится к Блоку факультативных дисциплин и реализуется вне объема основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП), определяемой федеральным государственным образовательным стандартом.

Дисциплина (модуль) «Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ» реализуемая в начале процесса освоения обучающимися ООП (ОПОП) и используется в качестве основы для изучения дисциплин (модулей), практик 1-го и последующих семестров.

Итоговая оценка уровня сформированности компетенций, освоенных при изучении дисциплины (модуля) «Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ» проводится в рамках процедуры государственной итоговой аттестации.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Уровень образования: *бакалавриат*

Направление подготовки		Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этапы формирования компетенции (номер семестра)	
			Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
39.03.01	Организация работы с молодежью	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	1	
		УК-2.1	Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач	1	
		УК-2.2	Умеет проводить анализ	1	

			<i>поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>		
		УК-2.3	<i>Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	
42.03.01	Реклама и связи с общественностью	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	1	1
		УК-2.1	<i>Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач</i>	1	1
		УК-2.2	<i>Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
		УК-2.3	<i>Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
43.03.02	Туризм	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	1	1
		УК-2.1	<i>Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач</i>	1	1
		УК-2.2	<i>Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
		УК-2.3	<i>Владеет методологическими</i>	1	1

			<i>инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений</i>		
43.03.03	Гостиничное дело	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		1
		УК-2.1	<i>Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач</i>		1
		УК-2.2	<i>Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>		1
		УК-2.3	<i>Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений</i>		1
44.03.01	Педагогическое образование	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	1	1
		УК-2.1	<i>Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач</i>	1	1
		УК-2.2	<i>Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
		УК-2.3	<i>Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
49.03.01	Физическая культура	УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные	1	1

			способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений		
		УК-2.1	<i>Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач</i>	1	1
		УК-2.2	<i>Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
		УК-2.3	<i>Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
49.03.02	Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	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	1	1
		УК-2.1	<i>Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач</i>	1	1
		УК-2.2	<i>Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
		УК-2.3	<i>Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
49.03.03	Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм	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	1	1
		УК-2.1	<i>Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения</i>	1	1

			<i>профессиональных задач</i>		
		УК-2.2	<i>Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
		УК-2.3	<i>Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
51.03.05	Режиссура театрализованных представлений и праздников	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	1	1
		УК-2.1	<i>Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач</i>	1	1
		УК-2.2	<i>Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
		УК-2.3	<i>Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1

Уровень образования: *магистратура*

Направление подготовки		Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этапы формирования компетенции (номер семестра)	
			Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
39.04.03	Социология	УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты	1	1

			собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки		
		УК-6.1	<i>Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные) для успешного выполнения порученного задания</i>	1	1
		УК-6.2	<i>Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной) деятельности на основе самооценки</i>	1	1
		УК-6.3	<i>Выбирает и реализует с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков</i>	1	1
42.04.01	Реклама и связи с общественностью	УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	1	
		УК-6.1	<i>Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные) для успешного выполнения порученного задания.</i>	1	
		УК-6.2	<i>Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной) деятельности на основе самооценки</i>	1	
		УК-6.3	<i>Выбирает и реализует с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков</i>	1	
49.04.01	Физическая культура	УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	1	1
		УК-6.1	<i>Знает технологии определения профессиональной компетентности, основы рациональной организации труда</i>	1	1
		УК-6.2	<i>Умеет оценивать результаты</i>	1	1

			<i>собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы</i>		
		УК-6.3	<i>Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения</i>	1	1
49.04.02	Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	1	1
		УК-6.1	<i>Знает:</i> - технологии определения профессиональной компетентности, основы рациональной организации труда; - основы психологии труда, стадии профессионального развития	1	1
		УК-6.2	<i>Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы</i>	1	1
		УК-6.3	<i>Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ обучения в сфере адаптивной физической культуры</i>	1	1
49.04.03	Спорт	УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	1	1
		Направленность: Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов			
		УК-6.2	<i>Знает возможные сферы и направления профессиональной самореализации</i>	1	1
		УК-6.3	<i>Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы</i>	1	1
		УК-6.5	<i>Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения</i>	1	1
		Направленность: Психологические проблемы в спорте			
		УК-6.1.3	<i>Знает возможные сферы и направления профессиональной самореализации</i>	1	
		УК-6.2.1	<i>Умеет оценивать результаты собственной профессиональной</i>	1	

			деятельности, вносить в нее коррективы		
		УК-6.3.1	Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения	1	
		Направленность: Международное спортивное и олимпийское движение			
		УК-6.1.1	Знает методики самооценки, самоконтроля и саморазвития с использованием подходов здоровьесбережения	1	
		УК-6.2.2	Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы	1	
		УК-6.3.2	Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения; формирования навыков саморазвития и самореализации в профессиональной и других сферах деятельности	1	
		Направленность: Эргономика спорта			
		УК-6.1.3	Знает возможные сферы и направления профессиональной самореализации		1
		УК-6.2.1	Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы		1
		УК-6.3.1	Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения		1

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1 зачетную единицу, 36 академических часов.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РГУФКСМиТ	1	2	2	8		
2	Тема 2. Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РГУФКСМиТ	1	1		6		
3	Тема 3. Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РГУФКСМиТ. Ведение личного кабинета обучающегося	1	1	2	4		
4	Тема 4. Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РГУФКСМиТ	1	2	2	6		
Итого часов:			6	6	24		зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в	1	1	0,5	10		

	РГУФКСМиТ						
2	Тема 2. Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РГУФКСМиТ	1	1		8		
3	Тема 3. Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РГУФКСМиТ. Ведение личного кабинета обучающегося	1	0,5	1	6		
4	Тема 4. Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РГУФКСМиТ	1	1,5	0,5	6		
Итого часов:			4	2	30		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).

При проведении промежуточной аттестации используется следующее оценочное средство - проведение собеседования по заданным вопросам.

Перечень вопросов для проведения собеседования с обучающимися:

1. Основные правила внутреннего порядка обучающихся РГУФКСМиТ.
2. Содержание основных локальных нормативных актов РГУФКСМиТ, регламентирующих образовательный процесс.
3. Возможности материально-технической, электронно-информационной и исследовательской баз РГУФКСМиТ.
4. Основные компоненты образовательной программы, которую предстоит освоить в процессе обучения в РГУФКСМиТ.
5. Ведение личного кабинета обучающегося. Портфолио обучающегося.
6. Построение индивидуальной образовательной (образовательно-исследовательской) траектории обучающегося (на собственном примере).
7. Перспективы развития обучающегося в рамках мероприятий и деятельности, осуществляемых в РГУФКСМиТ.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

- 1) Основная литература:

1. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ [Электронный ресурс] / Н.Ю. Шапошникова // Наука о человеке: гуманитарные исследования. .— 2016 .— №2(24) .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/452298>.

2. СУЩНОСТЬ ДЕФИНИЦИИ «ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТРАЕКТОРИЯ» ОБУЧАЮЩЕГОСЯ [Электронный ресурс] / Кудрина, Шефер // Педагогическая диагностика .— 2017 .— №1 .— С. 62-66 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/613039>

2) Дополнительная литература:

1. Завалько, Н.А. Эффективность научно-образовательной деятельности в высшей школе [Электронный ресурс] : монография / Н.А. Завалько .— 3-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2016 .— 142 с. — Библиогр.: с. 129-140 .— ISBN 978-5-9765-1160-6 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/244988>.

2. Технологии электронного обучения в высшей школе [Электронный ресурс] / С.Ф. Шляпина // Сибирский учитель .— 2016 .— №3 .— С. 12-15 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/501494>.

3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" <http://mobileonline.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1:1>

3) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<https://www.sportedu.ru/>

<http://ipo.sportedu.ru/>

<https://lks.sportedu.ru/#>

<https://lms.sportedu.ru/>

<http://lib.sportedu.ru/history.html>

4) 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 «Руконт» ЭБС www.rucont.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 (модулю) «Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ» для обучающихся Гуманитарного института, Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, Института спорта и физического воспитания и Института научно-педагогического образования РГУФКСМиТ 1 курса, направлений подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура); 39.03.03 Организация работы с молодежью; 42.03.01 Реклама и связи с общественностью; 43.03.02 Туризм; 43.03.03 Гостиничное дело; 44.03.01 Педагогическое образование; 49.03.01 Физическая культура; 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм; 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников; 39.04.03 Социология; 42.04.01 Реклама и связи с общественностью; 49.04.01 Физическая культура; 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура); 49.04.03 Спорт всех направленностей (профилей) очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 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	Выполнение практического задания № 1 по теме: «Ведение личного кабинета»	2 - 3 неделя	40
2	Выполнение практического задания № 2 по теме: «Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем»	3 неделя	40
3	Выполнение практического задания № 3 по теме: «Функционирование современных профессиональных баз данных»	4 неделя	10
	<i>Зачёт</i>		10
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практического задания по теме: «Ведение личного	20

	кабинета» в части заполнения Портфолио обучающегося	

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 компьютерного спорта и прикладных
компьютерных технологий**

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«ФТД.В.01 Использование электронной информационно-образовательной
среды РГУФКСМиТ»**

Направления подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура); 39.03.03 Организация работы с молодежью; 42.03.01 Реклама и связи с общественностью; 43.03.02 Туризм; 43.03.03 Гостиничное дело; 44.03.01 Педагогическое образование; 49.03.01 Физическая культура; 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм; 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников; 39.04.03 Социология; 42.04.01 Реклама и связи с общественностью; 49.04.01 Физическая культура; 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура); 49.04.03 Спорт.

Направленность (профиль): все профили и направленности

Уровень образования: *бакалавриат, магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 1 зачетную единицу.
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1 семестр.
3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** включение обучающихся в информационно-образовательную среду РГУФКСМиТ, содействие формированию образовательной траектории обучающихся, их участию в содержании своего профессионального образования.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Уровень образования: *бакалавриат*

Направление подготовки	Код компетенции	Наименование компетенции
39.03.03 Организация работы с молодежью	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
42.03.01 Реклама и связи с общественностью	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
43.03.02 Туризм	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
43.03.03 Гостиничное дело	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
44.03.01 Педагогическое образование	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
49.03.01 Физическая культура	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
49.03.02 Физическая		Способен определять круг задач в рамках

культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	УК-2	поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм	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
51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников	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

Уровень образования: *магистратура*

Направление подготовки	Код компетенции	Наименование компетенции
39.04.03 Социология	УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
42.04.01 Реклама и связи с общественностью	УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
49.04.01 Физическая культура	УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
49.04.03 Спорт	УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РГУФКСМиТ	1	2	2	8		
2	Тема 2. Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РГУФКСМиТ	1	1		6		
3	Тема 3. Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РГУФКСМиТ. Ведение личного кабинета обучающегося	1	1	2	4		
4	Тема 4. Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РГУФКСМиТ	1	2	2	6		
Итого часов:			6	6	24		зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РГУФКСМиТ	1	1	0,5	10		
2	Тема 2. Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РГУФКСМиТ	1	1		8		
3	Тема 3. Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РГУФКСМиТ. Ведение личного кабинета обучающегося	1	0,5	1	6		
4	Тема 4. Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РГУФКСМиТ	1	1,5	0,5	6		
Итого часов:			4	2	30		зачет

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра Теория и методика адаптивной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«ФТД.В.02 Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направления подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура); 39.03.03 Организация работы с молодежью; 42.03.01 Реклама и связи с общественностью; 43.03.02 Туризм; 43.03.03 Гостиничное дело; 44.03.01 Педагогическое образование; 49.03.01 Физическая культура; 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм; 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников; 39.04.03 Социология; 42.04.01 Реклама и связи с общественностью; 49.04.01 Физическая культура; 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура); 49.04.03 Спорт.

Направленность (профиль): все профили и направленности.

Уровень образования: *бакалавриат, магистратура*
Форма обучения: *очная и (или) заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института _____
Протокол № ____ от «__» _____ 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Составитель:

Кичигина О.Ю., ст преподаватель каф. ТиМ АФК

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» является: социально-педагогическая адаптация инвалидов и лиц с ОВЗ к особенностям учебно-педагогического процесса в РГУФКСМиТ.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров и магистров по всем направлениям подготовки, реализуемым в РГУФКСМиТ.

Дисциплина «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» относится к факультативным дисциплинам.

Данная дисциплина в первую очередь направлена на социально-педагогическую адаптацию инвалидов и лиц с ОВЗ, поступивших на обучение в РГУФКСМиТ к особенностям учебно-педагогического процесса. Дисциплина «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» способствует освоению инвалидами материально-технических средств для их использования в учебном процессе. Так же она определяет профессиональную компетентность будущих педагогов через формирование у обучающихся понимания закономерностей и факторов физического и психического развития у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в разные возрастные периоды.

Данная дисциплина является важнейшей основой для формирования навыков работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья, с учетом особенностей формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся. Дисциплина позволяет освоить особенности использования основных методов, приемов и средств воспитания используемых в физической культуре и спорте для лиц с инвалидностью и ОВЗ.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)

Шифр	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)

компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение) ¹
ОПК-5	Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	2	2	
ОПК-5.1.	Знать: - закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; -сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессах; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессах; - характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.	2	2	
ОПК-5.2	Уметь: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - общаться с детьми различных возрастных категорий; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно- нравственную сферу у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий фи-	2	2	

¹ Заполняется при наличии ускоренного обучения.

	зической культурой и спортом; -формировать навыки социально- осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.			

49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)

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	Заочная форма обучения	_____ форма обучения (ускоренное) ² обучение)
ОПК-5	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии	2	2	

² Заполняется при наличии ускоренного обучения.

	здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения			
ОПК-5.1.	Знать: - основные концепции развития личности с отклонениями в состоянии здоровья в отечественной и зарубежной литературе; - закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - кризисы, обусловленные физическим и психическим созреванием и функционированием лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - сенситивные периоды развития двигательных способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - идеи развивающего обучения; - особенности содержания, формы и методы планирования развивающей деятельности; - методы и критерии оценки психофизического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - виды и методику разработки оценочных средств в образовании; - современные социокультурные проблемы наук об адаптивной физической культуре и спорте;	2	2	
ОПК-5.2	Уметь: - формулировать задачи развивающего обучения с учетом сенситивных периодов развития психики и моторики лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - определять индивидуальные особенности психо- физического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья при разработке творческих тренировочных программ; - разрабатывать модели педагогического изучения и решения нестандартной проблемы воспитательной деятельности и их интеграцию в практику;	2	2	
ОПК-5.3.	Владеть: - оценкой физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - применением в образовательном процессе средств, методов и технологий воспитательной деятельности; - решением нестандартных проблем воспитательной деятельности способами и приемами развивающей деятельности;	2	2	

39.03.03 Организация работы с молодежью
 42.03.01 Реклама и связи с общественностью
 43.03.02 Туризм
 43.03.03 Гостиничное дело
 44.03.01 Педагогическое образование
 49.03.01 Физическая культура
 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников

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	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение) ³
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	2	2	
УК-3.1	Знать: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - методы убеждения, аргументации своей позиции; - существенные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.	2	2	
УК-3.2	Уметь: - эффективно взаимодействовать с	2	2	

³ Заполняется при наличии ускоренного обучения.

	другими членами команды, в том числе, ями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе, паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий; - составить психолого-педагогическую характеристику (профиль) личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.			

39.04.03 Социология

42.04.01 Реклама и связи с общественностью

49.04.01 Физическая культура

49.04.03 Спорт

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	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение) ⁴
УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	2	2	
УК-3.1	Знать: - методы оказания профессиональной поддержки специалистов, участвующих в реализации курируемых учебных курсов, дисциплин (модулей), организации учебно-профессиональной, исследовательской, проектной и иной деятельности обучающихся по программам ВО и (или)ДПП;-методы и способы управления персоналом спортивной организации, осуществляющей деятельность в сфере адаптивной физической культуры;	2	2	
УК-3.2	Уметь: - планировать, координировать и контролировать работу организаций в сфере адаптивной физической культуры; - оценивать экономическую эффективность решений по управлению персоналом; - оценивать профессиональные и личностные качества работников по результатам аттестации, собеседования;	2	2	
УК-3.3.	Владеть: современными образовательными технологиями в сфере адаптивной физической культуры в том числе, дидактическим потенциалом и технологиями применения информационно-коммуникационных электронных образовательных и информационных ресурсов; - разработки методик эффективного управления персоналом физкультурно-спортивной организации;	2	2	

3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

⁴ Заполняется при наличии ускоренного обучения.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, _____72_____ академических часа.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	РАЗДЕЛ 1. Социально-педагогическая адаптация лиц с ОВЗ	2	4	8	12		
2	Тема 1. Особенности психофизиологического развития различных нозологических групп. Анализ коммуникативных навыков.	2	2	4	6		
3	Тема 2. Методики, используемые для выявления и коррекции психологических особенностей и нарушений социальных навыков у лиц с ОВЗ	2	2	4	6		
4	РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе	2	6	12	18		
5	Тема 3. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением зрения	2	4	6	6		
6	Тема 4. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением слуха.	2		4	6		
7	Тема 5. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.	2	2	2	6		
8	РАЗДЕЛ 3. АФВ как средство восстановления учебной работоспособности.	2	2	4	6		
9	Тема 6. Принципы построения физкультурпауз для различных нозологических групп.	2	2	4	6		
Итого часов:			12	24	36		Зачёт

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	РАЗДЕЛ 1. Социально-педагогическая адаптация лиц с ОВЗ	2	2	2	20		
2	Тема 1. Особенности психофизиологического развития различных нозологических групп. Анализ коммуникативных навыков.	2	2		10		
3	Тема 2. Методики, используемые для выявления и коррекции психологических особенностей и нарушений социальных навыков у лиц с ОВЗ	2		2	10		
4	РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе	2			36		
5	Тема 3. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением зрения.	2			12		
6	Тема 4. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением слуха.	2			12		
7	Тема 5. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.	2			12		
8	РАЗДЕЛ 3. Адаптивная физическая культура как средство восстановления учебной работоспособности.	2		2	10		
9	Тема 6. Принципы построения физкультурных занятий для различных нозологических групп.	2		2	10		
Итого часов:			2	4	66		Зачёт

На каждую форму обучения, в том числе при ускоренном обучении, заполняется отдельная таблица.

*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 (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)).

1. Проектное моделирование ситуативной задачи для избранной нозологической группы в рамках изучаемой дисциплины.

2. Защита реферата по одной из выбранных тем:

1. Особенности социальной адаптации лиц с ОВЗ:

- 1.1. Слепых
- 1.2. Слабовидящих
- 1.3. Глухих
- 1.4. Слабослышащих
- 1.5. С нарушениями речи
- 1.6. С поражением опорно-двигательного аппарата
- 1.7. С ранним детским аутизмом
- 1.8. С умственной отсталостью.
- 1.9. Со сложным дефектом.

2. Особенности социально-педагогической деятельности педагога при работе в инклюзивных группах, включающих в себя:

- 2.1. Слепых
- 2.2. Слабовидящих
- 2.3. Глухих
- 2.4. Слабослышащих
- 2.5. С нарушениями речи
- 2.6. С поражением опорно-двигательного аппарата
- 2.7. С ранним детским аутизмом
- 2.8. С умственной отсталостью.

2.9. Лиц из различных нозологических групп. (Любые 2-3 патологии).

5.2. Перечень оценочных средств (вопросы к зачёту) для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

1. Психолого-педагогическая характеристика лиц с нарушениями зрения.
2. Психолого-педагогическая характеристика лиц с нарушениями слуха.
3. Психолого-педагогическая характеристика лиц с ПОДА.
4. Психолого-педагогическая характеристика лиц с ДЦП.
5. Психолого-педагогическая характеристика лиц с ЗПР.
6. Психолого-педагогическая характеристика лиц с ЗРР.
7. Психолого-педагогическая характеристика лиц с РДА.
8. Психолого-педагогическая характеристика лиц с нарушениями интеллектуального развития.
9. Методики оценки психологических особенностей у лиц с ОВЗ.
10. Материально-техническое обеспечение учебного процесса лиц с нарушением слуха.
11. Материально-техническое обеспечение учебного процесса лиц с нарушением зрения.
12. Материально-техническое обеспечение учебного процесса лиц с ПОДА.
13. Основные принципы построения и проведения физкультпауз для различных нозологических групп.
14. Методика анализа коммуникативных навыков различных нозологических групп.
15. На чём основывается социальная адаптация. Критерии реализации процесса социальной адаптации.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

1) Основная литература:

1) Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский // под ред. В. В. Давыдова. – М.: Педагогика. – 1991. - 480 с.

2) Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого– педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учеб. пособие / Н. Л. Литош.– М. : СпортАкадемПресс, 2002.– 140 с.

3) Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Л. В. Шапкова. – М.: ФиС, 2007. – 464 с.

2) Дополнительная литература:

1) Борякова Н.Ю. Педагогические системы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии. – М.: АСТ: Астель, 2008. – 222 с.

2) Литвак, А. Г. Тифлопсихология./ А.Г. Литвак – Л. : 1985.

3) Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры.– М. : Сов. спорт, 2002.– 378 с.

3) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. https://spravochnick.ru/sociologiya/socialnaya_adaptaciya/socialnaya_adapaciya_invalidov/

2. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

3. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU –<http://elibrary.ru/defaultx.asp><http://psyfactor.org/partners.htm>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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 (модулю) **Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** для обучающихся всех направлений подготовки, по всем профилям подготовки, всех форм обучения.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ АФК

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр (ы)

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) ⁵	Максимальное кол-во баллов
1	Проектное моделирование ситуационной задачи на взаимодействие с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья или инвалидность.	24	20
2	Проектное моделирование ситуационной задачи по использованию специального материально-технического оборудования для обучения лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность.	26	20
3	Защита реферата по одной из предлагаемых тем.	28	22
4	Посещаемость	Весь период	1б. X 18 зан. = 18б.
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Реферат по пропущенной(ым) теме(ам)	20
2	Презентация по пропущенной(ым) теме(ам)	15

⁵ В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра Теория и методика адаптивной физической культуры

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

«ФТД.В.02 Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направления подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура); 39.03.03 Организация работы с молодежью; 42.03.01 Реклама и связи с общественностью; 43.03.02 Туризм; 43.03.03 Гостиничное дело; 44.03.01 Педагогическое образование; 49.03.01 Физическая культура; 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм; 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников; 39.04.03 Социология; 42.04.01 Реклама и связи с общественностью; 49.04.01 Физическая культура; 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура); 49.04.03 Спорт.

Направленность (профиль): все профили и направленности.

Уровень образования: *бакалавриат, магистратура*

Форма обучения: *очная и (или) заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет *Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы.*

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): *2семестр.*

3. Цель освоения дисциплины (модуля): *Целью освоения дисциплины (модуля) «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» является: социально-педагогическая адаптация инвалидов и лиц с ОВЗ к особенностям учебно-педагогического процесса в РГУФКСМиТ.*

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)

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	Заочная форма обучения
ОПК-5	Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	2	2
ОПК-5.1.	Знать: - закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; -сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессах; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессах; - характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте; - технологии	2	2

	диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.		
ОПК-5.2	Уметь: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - общаться с детьми различных возрастных категорий; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно- нравственную сферу у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; -формировать навыки социально- осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.	2	2

49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)

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	Заочная форма обучения
ОПК-5	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с	2	2

	отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения		
ОПК-5.1.	Знать: - основные концепции развития личности с отклонениями в состоянии здоровья в отечественной и зарубежной литературе; - закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - кризисы, обусловленные физическим и психическим созреванием и функционированием лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - сенситивные периоды развития двигательных способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - идеи развивающего обучения; - особенности содержания, формы и методы планирования развивающей деятельности; - методы и критерии оценки психофизического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - виды и методику разработки оценочных средств в образовании; - современные социокультурные проблемы наук об адаптивной физической культуре и спорте;	2	2
ОПК-5.2	Уметь: - формулировать задачи развивающего обучения с учетом сенситивных периодов развития психики и моторики лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - определять индивидуальные особенности психо- физического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья при разработке творческих тренировочных программ; - разрабатывать модели педагогического изучения и решения нестандартной проблемы воспитательной деятельности и их интеграцию в практику;	2	2
ОПК-5.3.	Владеть: - оценкой физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - применением в образовательном процессе средств, методов и технологий воспитательной деятельности; - решением нестандартных проблем воспитательной деятельности способами и приемами развивающей деятельности;	2	2

39.03.03 Организация работы с молодежью
42.03.01 Реклама и связи с общественностью
43.03.02 Туризм
43.03.03 Гостиничное дело
44.03.01 Педагогическое образование
49.03.01 Физическая культур

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников

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	Заочная форма обучения
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	2	2
УК-3.1	Знать: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - методы убеждения, аргументации своей позиции; - сущностные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.	2	2
УК-3.2	Уметь: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе, паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; -	2	2

	использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий; - составить психолого-педагогическую характеристику (профиль) личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.		

39.04.03 Социология

42.04.01 Реклама и связи с общественностью

49.04.01 Физическая культура

49.04.03 Спорт

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	Заочная форма обучения
УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	2	2
УК-3.1	Знать: - методы оказания профессиональной поддержки специалистов, участвующих в реализации курируемых учебных курсов, дисциплин (модулей), организации учебно-профессиональной, исследовательской, проектной и иной деятельности обучающихся по программам ВО и (или)ДПП;-методы и способы управления персоналом спортивной организации, осуществляющей деятельность в сфере адаптивной физической культуры;	2	2
УК-3.2	Уметь: - планировать, координировать и контролировать работу организаций в сфере адаптивной фи-	2	2

	зической культуры; - оценивать экономическую эффективность решений по управлению персоналом; - оценивать профессиональные и личностные качества работников по результатам аттестации, собеседования;		
УК-3.3.	Владеть: современными образовательными технологиями в сфере адаптивной физической культуры в том числе, дидактическим потенциалом и технологиями применения информационно-коммуникационных электронных образовательных и информационных ресурсов; - разработки методик эффективного управления персоналом физкультурно-спортивной организации;	2	2

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	РАЗДЕЛ 1. Социально-педагогическая адаптация лиц с ОВЗ	2	4	8	12		
2	Тема 1. Особенности психофизиологического развития различных нозологических групп. Анализ коммуникативных навыков.	2	2	4	6		
3	Тема 2. Методики, используемые для выявления и коррекции психологических особенностей и нарушений социальных навыков у лиц с ОВЗ	2	2	4	6		

4	РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе	2	6	12	18		
5	Тема 3. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением зрения	2	4	6	6		
6	Тема 4. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением слуха.	2		4	6		
7	Тема 5. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.	2	2	2	6		
8	РАЗДЕЛ 3. АФВ как средство восстановления учебной работоспособности.	2	2	4	6		
9	Тема 6. Принципы построения физкультурпауз для различных нозологических групп.	2	2	4	6		
Итого часов:			12	24	36		Зачёт

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	РАЗДЕЛ 1. Социально-педагогическая адаптация лиц с ОВЗ	2	2	2	20		
2	Тема 1. Особенности психофизиологического развития различных нозологических групп. Анализ коммуникативных навыков.	2	2		10		
3	Тема 2. Методики, используемые для выявления и коррекции психологических особенностей и нарушений социальных навыков у лиц с ОВЗ	2		2	10		
4	РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе	2			36		
5	Тема 3. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением зрения.	2			12		

6	Тема 4. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением слуха.	2			12		
7	Тема 5. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.	2			12		
8	РАЗДЕЛ 3. Адаптивная физическая культура как средство восстановления учебной работоспособности.	2		2	10		
9	Тема 6. Принципы построения физкультурпауз для различных нозологических групп.	2		2	10		
Итого часов:			2	4	66		Зачёт