

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»:

1. [www.ewfed.com](http://www.ewfed.com) – Официальный сайт Европейской федерации тяжёлой атлетики – European weightlifting federation (EWF);

2. [www.fbbf.org](http://www.fbbf.org) – сайт Федерации Бодибилдинга России;

3. [www.fpr-info.ru](http://www.fpr-info.ru) – Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России;

4. [www.iwf.net](http://www.iwf.net) – Официальный сайт Международной федерации тяжёлой атлетики –International weightlifting federation (IWF);

5. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – сайт Министерства спорта Российской Федерации;

6. [www.olympsport.ru](http://www.olympsport.ru) – Официальный сайт журнала «Олимп»;

7. [www.rfwf.ru](http://www.rfwf.ru) – сайт Федерации тяжелой атлетики России;
8. [www.vfgs.ru](http://www.vfgs.ru) – сайт Всероссийской федерации гиревого спорта;
9. [www.crossfit.ru](http://www.crossfit.ru) – портал о кроссфите и функциональных видах спорта в России.

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. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.

2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.

3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.

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

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

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

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

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

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

Учебная аудитория №49 для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, ученической доской, включающая специализированное оборудование: проектор, экран, персональные компьютеры с выходом в сеть Internet и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду РГУФКСМиТ.

Спортивный зал №42 СК, включающий специализированное спортивное оборудование (тяжелоатлетические помосты, гимнастические стенки, стойки, турники) и инвентарь: свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды, стойки и скамьи тяжелоатлетические; тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп; вспомогательный инвентарь – плиты тяжелоатлетические, гимнастические скамейки, гимнастические козлы, лямки тренировочные, пояса тяжелоатлетические, магnezия и др.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

### по дисциплине **Тяжелоатлетические виды спорта для обучающихся Института Спорта и физического воспитания 1 курса по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт»**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуально-игровым видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдары и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

## 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)
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>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 1 курса по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт»

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

## II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2-3 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)
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>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.
- 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



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта**  
**им. А.С. Медведева**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.О.33.11 Тяжелая атлетика»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)  
Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат*.

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

**2.Семестр освоения дисциплины (модуля):** 1 семестр для 1 и 2 потоков очной формы обучения, 2 семестр для 3 потока очной формы обучения, 2-3 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:**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
<b>ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>					
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	2	2	1	3
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	2	2	1	3

**ОПК-4 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования**

<b>ОПК-4.1.</b>	Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования	2	2	1	3
<b>ОПК-4.2.</b>	Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования	2	2	1	3

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	<b>1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение</b>	2	2	1	2	-	5		
<b>1</b>	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта. Тяжелoaтлетические	2	2	1	1	-	1		



	виды спорта в физическом воспитании и спорте								
2	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей	2	2	1	1	-	4		
	<b>2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта</b>	2	2	1		<b>38</b>	<b>14</b>		
3	2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги	2	2	1		8	2		
4	2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди	2	2	1		6	2		
5	2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь	2	2	1		4	2		
6	2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию	2	2	1		2	1		
7	2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа	2	2	1		2	1		
8	2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге	2	2	1		2	1		
9	2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири	2	2	1		2	1		
10	2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гири	2	2	1		4	1		
11	2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	2	2	1		2	1		
12	2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	2	2	1		4	1		
13	2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	2	2	1		2	1		
	<b>3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности</b>	2	2	1		<b>8</b>	<b>5</b>		
14	3.1. Комплексы упражнений со свободными отягощениями	2	2	1		2	1		
15	3.2. Комплексы упражнений с подручными средствами	2	2	1		2	1		
16	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	2	2	1		2	1		
17	3.4. Средства прикладной	2	2	1		2	2		

	силовой подготовки							
	<b>Итого:</b>			<b>2</b>	<b>46</b>	<b>24</b>		<b>Зачет</b>

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	<b>1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение</b>	2	2	-	16		
1	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта. Тяжелоатлетические виды спорта в физическом воспитании и спорте	2	1	-	8		
2	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей	2	1	-	8		
	<b>2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта</b>	2-3		<b>5,6</b>	<b>35</b>		
3	2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги	2		1	4		
4	2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди	2		0,5	4		
5	2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь	2		0,5	4		
6	2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию	2		0,5	3		

7	2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа	2		0,5	3		
8	2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге	2		0,4	3		
9	2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири	2		0,6	4		
10	2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гирями	3		0,5	4		
11	2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	3		0,4	2		
12	2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	3		0,3	2		
13	2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	3		0,4	2		
	<b>3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности</b>	3	-	<b>0,4</b>	<b>13</b>		
14	3.1. Комплексы упражнений со свободными отягощениями	3	-	0,1	3		
15	3.2. Комплексы упражнений с подручными средствами	3	-	0,1	3		
16	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	3	-	0,1	3		
17	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	3	-	0,1	4		
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		<b>Зачет</b>



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.О.34 Адаптивная физическая культура»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «счир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> **(очная и заочная формы обучения)** Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(очная форма обучения)** Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(заочная форма обучения)**

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики адаптивного физического воспитания  
Протокол № 3 от «29» сентября 2020г.

Составители:

Кичигина Ольга Юрьевна – ст. преподаватель кафедры теории и методики  
адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО (РГУФКСМиТ).

**1. Цель освоения дисциплины (модуля):** формирование системы знаний об адаптивной физической культуре, особенностях организации обучения и воспитания лиц различных половозрастных и нозологических групп, освоение технологии подбора и применения средств адаптивного физического воспитания с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
УК-9	Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	6	6	5	9,10
УК-9.1	Знает понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах	6	6	5	9,10
УК-9.2	Умеет планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.	6	6	5	9,10
УК-9.3	Владеет навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	6	6	5	9,10

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

#### Очная форма обучения

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия	Занятия семинарског	Самостоятель	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Теоретико-методические основы АФК.</b>	6	6	5	4	10	22		
<b>2</b>	Тема 1. 1. Понятие «инвалидности». Группы инвалидности по БМСЭ. Классификация инвалидности по ВОЗ.	6	6	5		4	6		
<b>3</b>	Тема 1.2 Психолого-педагогические особенности лиц с ОВЗ.	6	6	5	2	2	6		
<b>4</b>	Тема 1.3 Место и роль АФК в системе комплексной реабилитации лиц с ОВЗ.	6	6	5	2	4	8		
<b>7</b>	<b>Раздел 2. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с ОВЗ</b>	6	6	5	6	12	20		
<b>8</b>	Тема 2.1 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с нарушениями психического развития.	6	6	5	2	4	6		
<b>9</b>	Тема 2.2 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсорными нарушениями.	6	6	5	2	4	8		
<b>10</b>	Тема 2.3 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.	6	6	5	2	4	6		



<b>Итого часов: 72</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>40</b>		<b>Зачет</b>
------------------------	-----------	-----------	-----------	--	--------------

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия	Занятия семинарского	Самостоятель	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Теоретико-методические основы АФК.</b>	9,10	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>30</b>		
<b>2</b>	Тема 1. 1. Понятие «инвалидности». Группы инвалидности по БМСЭ. Классификация инвалидности по ВОЗ.	9,10	2		10		
<b>3</b>	Тема 1.2 Психолого-педагогические особенности лиц с ОВЗ.	9,10		2	10		
<b>4</b>	Тема 1.3 Место и роль АФК в системе комплексной реабилитации лиц с ОВЗ.	9,10			10		
<b>7</b>	<b>Раздел 2. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с ОВЗ</b>	9,10			<b>36</b>		
<b>8</b>	Тема 2.1 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с нарушениями психического развития.	9,10			12		
<b>9</b>	Тема 2.2 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсорными нарушениями.	9,10			12		
<b>10</b>	Тема 2.3 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.	9,10		2	12		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>66</b>		<b>Зачет</b>

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

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

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

### **Темы рефератов, мультимедийных презентаций и контрольных работ**

1. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с ПОДА.
2. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с ЗПР.
3. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с РДА.
4. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с нарушением слуха.
5. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с нарушением зрения.
6. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с умственной отсталостью.
7. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с логопедическими нарушениями.
8. Общие и специфические закономерности аномального развития.
9. Факторы отклонения развития, их классификация
10. Понятия: ретардация, дисфункция, асинхронизация развития, дефект, компенсация.

### **Примерный перечень вопросов к зачету по курсу дисциплины «Адаптивная физическая культура».**

1. Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с нарушением слуха.
2. Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с нарушением зрения.
3. Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с нарушением речи.
4. Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с нарушением ОДА.
5. Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с нарушением психического развития.
6. Особенности проведения урока АФК в специальных (вспомогательных) школах для лиц с нарушением интеллекта.
7. Особенности организации внеурочных форм занятий АФВ с лицами с нарушением слуха.

8. Особенности организации внеурочных форм занятий АФВ с лицами с нарушением зрения.
9. Особенности организации внеурочных форм занятий АФВ с лицами с нарушением речи.
10. Особенности организации внеурочных форм занятий АФВ с лицами с ПОДА.
11. Особенности организации внеурочных форм занятий АФВ с лицами с нарушением психического развития.
12. Особенности организации внеурочных форм занятий АФВ с лицами с нарушением интеллекта.
13. Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта для лиц с нарушением слуха.
14. Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта для лиц с нарушением зрения.
15. Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта для лиц с нарушением речи.
16. Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта для лиц с ПОДА
17. Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта для лиц с нарушением психического развития.
18. Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта для лиц с нарушением интеллекта.
19. Методика обучения лиц с сенсо-речевыми нарушениями двигательным действиям и формирование спортивных двигательных навыков.
20. Методика обучения лиц с ПОДА двигательным действиям и формирование спортивных двигательных навыков.
21. Методика обучения лиц с нарушением психического развития двигательным действиям и формирование спортивных двигательных навыков.

### **Контрольные вопросы для самопроверки знаний.**

1. Этика общения с лицами, имеющими ОВЗ.
2. Охрана здоровья на занятиях по АФВ
3. Составление психолого-педагогической характеристики лиц с нарушениями речи.
4. Составление психолого-педагогической характеристики лиц с нарушениями слуха
5. Составление психолого-педагогической характеристики лиц с нарушениями зрения
6. Составление психолого-педагогической характеристики лиц с нарушениями ОДА
7. Составление психолого-педагогической характеристики лиц с нарушениями интеллекта
8. Адаптация лиц с ОВЗ к физическим нагрузкам.
9. Организация работы в физкультурно-спортивном клубе инвалидов.
10. Особенности восстановления после травм у лиц с ОВЗ.

#### **а) Основная литература:**

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие.- М.: Советский спорт, 2000.- 240 с.
2. Специальная педагогика : учеб. пособие для студентов пед. вузов : рек. УМО ВУЗов РФ по пед. образованию / под ред. Н.М. Назаровой. - 9-е изд., стер. - М.: Academia, 2009.
3. Специальная психология : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по дефектолог. специальностям : рек. умо по специальностям пед. образования / под ред. В.И. Лубовского. - 6-е изд., испр. и доп. - М.: Academia, 2009.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ.ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.
5. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.
6. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. – М.: Советский спорт, 2001. – 152

#### **б) Дополнительная литература**

7. Богданова Т. Г. Сурдопсихология: Учебник. - 2-е изд., пер. и доп. – М.: Юрайт , 2018. 235 с.
8. Брискин Ю.А.,С.П. Евсеев, А.В.Передерий. Адаптивный спорт:Учеб. Пособие.- М.:
9. Ермаков В. П., Якунин Г. А. Основы тифлопедагогики. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения. Учебное пособие для ВУЗов. – м.: Владос, 2010.
- 10.Ермаков В. Что и как видят дети от рождения до 10 лет с сохраненным и нарушенным зрением. Диагностика. – Владос, 2015.
- 11.Зайцева Г.Л Жестовая речь. Дактилология. Учебник. – Владос, 2015.
- 12.Королева И.В. Королева И.В. Помощь детям с нарушением слуха. Руководство для родителей и специалистов.- Издательство: КАРО, 2016.
- 13.Королева И.В. Королева И.В. Помощь детям с нарушением слуха. Руководство для родителей и специалистов.- Издательство: КАРО, 2016.
- 14.Королева И.В. Реабилитация глухих детей и взрослых после кохлеарной и стволомозговой имплантации. – Издательство: КАРО, 2016.
- 15.Панков О. Тренинги и игры для мышц глаз. Уникальные упражнения для восстановления зрения. - Издательство: Астрель, 2011.
- 16.Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки : Общ. теория и ее практ. применение / В.Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., [2014]. - 623 с.

17. Речицкая Е.Г., Пузанов Б.П., Богданова Е.К. Психолого-педагогическое сопровождение лиц с нарушением слуха. Учебное пособие для ВУЗов. - Издательство: Прометей, 2012.
18. Рубцова Н. О. Комплексная реабилитация детей-инвалидов в системе образования Российской Федерации»: НИР в рамках федеральной целевой программы «Дети России», подпрограммы «Дети-инвалиды» Н. О. Рубцова, В. Н. Латчук, С. Н. Фалько. – М.: АПК и ППРО, 2005. – 204 с.
19. Рубцова Н.О., Технологии спортивной подготовки в Специальном Олимпийском движении. М.: РГУФКСиТ, 2015, - 205 с
20. Рубцова Н.О., Щербинина Ю.Л. Психолого-педагогические аспекты работы тренера в адаптивном спорте. М.: РГУФКСиТ, 2008. – 74 с.
21. Рубцова Н.О., Щербинина Ю.Л. Медицинское обеспечение в адаптивном спорте. Часть 1. М.: РГУФКСиТ, 2009, - 87 с.
22. Рубцова Н.О., Щербинина Ю.Л. Медицинское обеспечение в адаптивном спорте. Часть 2. М.: РГУФКСиТ, 2009, - 92 с.
23. Рубцова Н.О., Щербинина Ю.Л., Рубцов А.В. Профилактика травматизма и реабилитация в адаптивном спорте. М.: РГУФКСиТ, 2009, - 152 с.
24. Социальная адаптация и комплексная реабилитация инвалидов средствами физической культуры и спорта: Сборник материалов Международной научно-практической конференции (Москва, 19-20 мая 1998г.). - М., 1998. – 111с.
25. Тупоногов Б.К. Организация коррекционно-педагогического процесса в школе для слепых и слабовидящих детей.-Издательство: ВЛАДОС, 2011.

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):*
  - 1) Windows Professional, x64 Ed.;
  - 2) Microsoft Office 2016;
  - 3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
  - 4) Acrobat Reader DC.
- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
  1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.

2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (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) «Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся института спорта и физического воспитания \_\_4,  
5\_\_ курсов,  
направления подготовки 49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуально-игровым видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «ребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «ребля на байдары и каноэ», «ребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек» «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (очная и заочная формы обучения)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная форма обучения)  
Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методике адаптивной физической культуры

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр (очная форма). 9 и 10 семестр заочная

Форма промежуточной аттестации: *зачет*.

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

*Для очной формы обучения*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1.	Контрольная работа по теме: «Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с сенсорными нарушениями»	<i>32 неделя</i>	<i>12*</i>
2	Контрольная работа по теме: «Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с ПОДА»	<i>35 неделя</i>	<i>12*</i>
	Контрольная работа по теме: «Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с нарушениями психического развития»	<i>38 неделя</i>	<i>12*</i>
4	Защита реферата на выбранную тему. Из списка тем рефератов.	<i>42 неделя</i>	<i>14*</i>
5	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>1 балла x 1 занятие = 30 баллов</i>
	<b><i>Зачет по дисциплине</i></b>		<b><i>20*</i></b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

### Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине

№'	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
1	Предоставить 3 плана-конспекта урока АФВ для лиц с нарушением слуха. (По одному для различных возрастных групп: для младших, средних и старших классов.).	10
2	Предоставить 3 плана-конспекта урока АФВ для лиц с нарушением зрения. (По одному для различных возрастных групп: для младших, средних и старших	10



	классов.).	
3	Предоставить 3 плана-конспекта урока АФВ для лиц с нарушением речи. (По одному для различных возрастных групп: для младших, средних и старших классов.).	10
4	Предоставить 3 плана-конспекта урока АФВ лиц с нарушением ОДА. (По одному для различных возрастных групп: для младших, средних и старших классов.).	10
5	Предоставить 3 плана-конспекта урока АФВ для лиц с нарушением психического развития. (По одному для различных возрастных групп: для младших, средних и старших классов.).	10
6	Предоставить 3 плана-конспекта урока АФВ лиц с нарушением интеллекта. (По одному для различных возрастных групп: для младших, средних и старших классов.).	10
7	Защита реферата на выбранную тему.(Из списка тем рефератов)	14

*Для заочной формы обучения*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1.	Контрольная работа по теме: «Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с сенсорными нарушениями»	32 неделя	20*
2	Контрольная работа по теме: «Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с ПОДА»	35 неделя	20*
	Контрольная работа по теме: «Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с нарушениями психического развития»	38 неделя	20*
4	Защита реферата на выбранную тему. Из списка тем рефератов.	42 неделя	20*
	<b>Зачет по дисциплине</b>		<b>20*</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

### 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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**  
**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**«Б1.О.34 Адаптивная физическая культура»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> **(очная и заочная формы обучения)** Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(очная форма обучения)** Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(заочная форма обучения)**

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** [5,6,9,10].

3. **Цель освоения дисциплины:** формирование системы знаний об адаптивной физической культуре, особенностях организации обучения и воспитания лиц различных половозрастных и нозологических групп, освоение технологии подбора и применения средств адаптивного физического воспитания с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

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	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
УК-9	Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	6	6	5	9,10
УК-9.1	Знает понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах	6	6	5	9,10
УК-9.2	Умеет планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.	6	6	5	9,10
УК-9.3	Владеет навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	6	6	5	9,10

5. **Структура и содержание дисциплины (модуля)**

**Очная форма обучения**

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия	Занятия семинарского	Самостоятель	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Теоретико-методические основы АФК.</b>	6	6	5	4	10	22		
<b>2</b>	Тема 1.1. Понятие «инвалидности». Группы инвалидности по БМСЭ. Классификация инвалидности по ВОЗ.	6	6	5		4	6		
<b>3</b>	Тема 1.2 Психолого-педагогические особенности лиц с ОВЗ.	6	6	5	2	2	6		
<b>4</b>	Тема 1.3 Место и роль АФК в системе комплексной реабилитации лиц с ОВЗ.	6	6	5	2	4	8		
<b>7</b>	<b>Раздел 2. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с ОВЗ</b>	6	6	5	6	12	20		
<b>8</b>	Тема 2.1 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с нарушениями психического развития.	6	6	5	2	4	6		
<b>9</b>	Тема 2.2 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсорными нарушениями.	6	6	5	2	4	8		
<b>10</b>	Тема 2.3 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.	6	6	5	2	4	6		
<b>Итого часов: 72</b>					<b>10</b>	<b>22</b>	<b>40</b>		<b>Зачет</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия	Занятия семинарского	Самостоятель	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Теоретико-методические основы АФК.</b>	9,10	2	2	30		
<b>2</b>	Тема 1. 1. Понятие «инвалидности». Группы инвалидности по БМСЭ. Классификация инвалидности по ВОЗ.	9,10	2		10		
<b>3</b>	Тема 1.2 Психолого-педагогические особенности лиц с ОВЗ.	9,10		2	10		
<b>4</b>	Тема 1.3 Место и роль АФК в системе комплексной реабилитации лиц с ОВЗ.	9,10			10		
<b>7</b>	<b>Раздел 2. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с ОВЗ</b>	9,10			<b>36</b>		
<b>8</b>	Тема 2.1 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с нарушениями психического развития.	9,10			12		
<b>9</b>	Тема 2.2 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсорными нарушениями.	9,10			12		
<b>10</b>	Тема 2.3 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.	9,10		2	12		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>66</b>		<b>Зачет</b>



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра Истории цивилизации, физической культуры и**  
**спорта, философии и социологии**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.О.35 Спортивная дипломатия»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)  
Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры  
Истории цивилизации, физической культуры и  
спорта, философии и социологии  
Протокол № 1 от «20» октября 2020 г.

Составители: Мельникова Наталия Юрьевна – доктор педагогических наук,  
профессор, заведующая кафедрой ИЦФКиСФиС РГУФКСМиТ

Леонтьева Надежда Сергеевна – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ИЦФКиСФиС РГУФКСМиТ

Леонтьева Любовь Сергеевна – преподаватель кафедры ИЦФКиСФиС  
РГУФКСМиТ

Трескин Алексей Валерьевич – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ИЦФКиСФиС РГУФКСМиТ

Мельников Виталий Владимирович – кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры ИЦФКиСФиС РГУФКСМиТ

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины **Спортивная дипломатия** проследить закономерности процесса эволюции и современного состояния дипломатической деятельности в области спортивного и олимпийского движения, а также развития отечественной спортивной дипломатии, ее современных принципов, задач и тенденций.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина относится к Блоку 1 обязательной части.

Дисциплина органично связана с отдельными элементами ООП:

Очная и заочная формы обучения:

– базируется на изучении профессиональных дисциплин (модулей) / прохождении отдельных типов практики: Иностранный язык, Речевое общение в профессиональной деятельности, История физической культуры и спорта, Педагогика физической культуры и спорта / Педагогическая практика, ;

- является предшествующей освоению профессиональных дисциплин (модулей) / прохождении отдельных типов практики: 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, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
УК-4	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых)	8	8	8	9

УК-4.1. УК-4.2. УК-4.3.	<b>языке(ах)</b> Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)				
<b>ОПК-14</b>	<b>Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики</b>				
ОПК-14.1.	Знает функции участников спортивной подготовки и образовательной деятельности в области физической культуры и спорта; принципы организации их совместной деятельности; правила профессиональной этики; этические, технологические, организационно и программно-методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях; способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся	8	8	8	9
ОПК-14.2.	Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и физического воспитания; обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся; соблюдать правила профессиональной этики				

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

#### очная форма обучения

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

		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Спортивная дипломатия. Введение. Эволюция дипломатии спортивного и олимпийского движения. Нормативно-правовая база спортивной дипломатии.	8	8	8	2	6	16		
2	Организации и персоны в области спортивной дипломатии. Представительство и деятельность стран в МОК, АНОК, МСФ и т.д.	8	8	8	2	8	14		
3	Структура и функции спортивной дипломатии РФ. Международная деятельность.	8	8	8	2	8	14		
<b>Итого часов: 72</b>					<b>6</b>	<b>22</b>	<b>44</b>		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	Спортивная дипломатия. Введение. Эволюция дипломатии спортивного и олимпийского движения. Нормативно-правовая база спортивной дипломатии.	9	1	2	22		
2	Организации и персоны в области спортивной дипломатии. Представительство и деятельность стран в МОК, АНОК, МСФ и т.д.	9	1	1	22		
3	Структура и функции спортивной дипломатии РФ. Международная деятельность.	9		1	22		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>66</b>		зачет

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

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

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

### **Вопросы к зачету**

1. Что изучает предмет «Спортивная дипломатия»?
2. Что составляет научно-теоретическую и методологическую основы изучения предмета?
3. Дайте определение понятию «дипломатия».
4. Дайте определение понятию «Спортивная дипломатия», ее особенности.
5. Происхождение дипломатической службы и ее место в системе понятий внешняя политика и дипломатия.
6. Назовите основные причины формирования спортивной дипломатии в отдельную форму международных отношений.
7. Сформулируйте основные цели и задачи спортивной дипломатии.
8. Основные тенденции в построении системы международных отношений в сфере ФКиС на рубеже XX – XXI веков.
9. Становление российской дипломатии и дипломатической службы. Задачи и структура Посольского приказа.
10. Дипломатическая документация сфере ФКиС.
11. Назовите международные организации в области ФКиС, основные функции.
12. Представительство РФ в международных спортивных объединениях.
13. МОК – высший орган управления МОД.
14. Возникновение и основные тенденции развития международного спортивного и олимпийского движения во второй половине XIX – начале XX вв.
15. Основные тенденции развития международного спортивного и олимпийского движения в первой половине XX в.
16. Основные тенденции развития международного спортивного и олимпийского движения во второй половине XX в.
17. Государственная правовая политика в сфере борьбы с допингом.
18. Основные тенденции развития международного спортивного и олимпийского движения на современном этапе.
19. Состав нарушения антидопинговых правил.
20. Спортивное движение лиц с ограниченными возможностями.
21. Понятие спортивного и неспортивного поведения в соревновательной деятельности.
22. Свобода и ответственность. Проблема свободного выбора в спорте.
23. Приведите примеры использования Олимпийских игр в политических

целях.

24. Проблемы профессиональной этики. Роль и значение этики для профессиональной деятельности специалиста по направлению «Физическая культура».

25. Кризисные явления в международном олимпийском движении. Приведите примеры. С чем они связаны?

26. Взаимосвязь олимпийского движения с социальными процессами в обществе.

27. Место российского спорта в системе международного спортивного и олимпийского движения.

28. Назовите проблемы и противоречия в мировом общественном развитии и их отражение в современном олимпизме.

29. Деятельность государственных и общественных организаций по развитию олимпийского движения в Российской Федерации.

30. Когда был создан Олимпийский комитет России? Каковы его задачи?

31. Олимпийская программа. Диалектика развития.

32. Олимпийские реформы в XX века. Расскажите о них.

33. Молодежь и олимпийское движение в третьем тысячелетии.

34. Какие модели функционирования и развития спорта Вы знаете? Кратко охарактеризуйте их.

35. Миссия и роль МОК в международном спортивном и олимпийском движении.

36. Права на Олимпийские игры и олимпийскую символику.

37. Комплектование МОК – право на избрание, процесс пополнения, выборы, признание и статус членов МОК.

38. Международные спортивные федерации и их основные функции

39. Международный спортивный арбитражный процесс.

40. Состав НОК. Миссия и роль НОК.

41. Разрешение споров, возникающих во время Олимпийских игр.

42. Назовите основные предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения.

43. Назовите основные типы городов, в которых прошли Игры Олимпиад. Дайте краткую характеристику каждого из типов.

44. Охарактеризуйте процесс выбора олимпийской столицы. Назовите его преимущества и недостатки.

45. Что входит в содержание понятий «Олимпизм», «Олимпийское движение», «Олимпийские игры»?

46. Деятельность государственных и общественных организаций по руководству Олимпийским движением в Российской Федерации.

47. Роль международных спортивных федераций в олимпийском движении.

48. Паралимпийский комитет – какие функции он выполняет. Связь с соответствующими международными организациями.

49. Что Вы знаете о Международном Сурдлимпийском комитете и о Спецолимпиадах? Взаимодействие с МОК.

50. Деятельность Томаса Баха на посту президента МОК. Реформы, проведенные в олимпийском движении под его руководством.

51. Представительство российской спортивной общественности в МОК, АМСФ, АНОК.

52. Критерии для включения видов спорта, дисциплин и видов соревнований.
53. Становление советской дипломатической службы: ее отличительные черты и принципы. Роль первых наркомов иностранных дел РСФСР и СССР (Л.Д.Троцкого, Г. В. Чичерина и М.М.Литвинова) в создании советской дипломатической службы.
54. Особенности развития дипломатической службы СССР в 1940-1980-е годы.
55. Реформирование МИД РФ в 1990-е – 2000-е годы. Сравнительный анализ деятельности министров иностранных дел России: А.Козырева, Е.Примакова, И.Иванова, С.Лаврова.
56. Представительство Российской Федерации при международных организациях системы международного спортивного и олимпийского движения.
57. Принципы информационной деятельности дипломатической службы РФ, основные черты и источники дипломатической информации.
58. Правовой режим деятельности делегаций на международных спортивных мероприятиях.
59. Структура, стадии оформления и условия действия международных договоров.
60. Понятие и основные формы международных договоров.
61. Место дипломатической службы в системе государственной службы РФ и ее функции.
62. Прохождение дипломатической службы: понятие и особенности. Ротация дипломатических служащих РФ.
63. Типология и документальное оформление дипломатических бесед.
64. Государственная должность дипломатической службы РФ и порядок ее замещения.
65. Дипломатические ранги: понятие и действующая система в РФ.
66. Определение и цели дипломатических контактов. Типология дипломатических контактов.
67. Внутригосударственные органы внешних отношений РФ. Внешнеполитический механизм РФ.
68. Задачи, функции и структура министерства иностранных дел Российской Федерации.
69. Процедура установления дипломатических отношений. Венская конвенция 1961 г. о статусе и функциях дипломатических представительств.
70. Дипломатический протокол: исторические традиции и современные тенденции.

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

а) Основная литература:

1. Алексеев С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт» / под ред. д.ю.н., проф. П.В.

Крашенинникова. Изд. 3-е, перераб. и доп. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2012. — 1055 с.

2. Имиджевая стратегия России в контексте мирового опыта / под ред. И.А. Василенко ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Фак. политологии, Каф. рос. политики. - М.: Междунар. отношения, 2013. - 359 с.: ил.261241

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

4. Регламент Спортивного арбитража при Торгово-промышленной палате Российской Федерации / Правовой сайт КонсультантПлюс — [Электронный ресурс].

б) Дополнительная литература:

1. Кузин В.В., Кутепов М.Е. Национальное законодательство о физической культуре и спорте: Хрестоматия. — 2-е изд., перераб. и дополн.— М.: Физкультура и спорт, 2006. — 600 с.

2. История физической культуры и спорта. Антология. — М.: ООО «ИД «Русь-Олимп», 2010.

3. История физической культуры и спорта. Антология. Книга 2. — М.: ООО «ИД «Русь-Олимп», 2011.

4. Кузин В. В., Кутепов М. Е., Холодняк Д. Г. Международный Спортивный арбитражный суд: нормативно-правовое регулирование и опыт деятельности // Спортивный арбитраж. — М.: «Физкультура, образование, наука», 1996. — С. 35—57. — 165 с. — ISBN 5-89022-039-X.

5. Кузин В. В., Бриллиантова А. М., Кутепов М. Е. Международный спортивный арбитраж. — М.: «СпортАкадемПресс», 2002. — 452 с. — ISBN 5-8134-0115-6.

6. Любимов, А.П. Конституция Российской Федерации в таблицах и схемах / Любимов Алексей Павлович. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Экзамен, 2004. - 174 с.: табл.

7. Международное право : учеб. для 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.

8. Олимпийская хартия. Пер. с англ. - М.: Сов. Спорт, 1996.

9. Паралимпийский спорт : норматив. правовое регулирование и метод. регулирование / авт.-сост. А.В. Царик. - М.: Сов. спорт, 2010. - 1271 с.: ил., табл.

10. Паршикова Н.В., Виноградов П.А. Нормативно-правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: Документы и материалы (2008 – 2011 годы) / под общей редакцией В.Л. Мутко. — М.: Советский спорт, 2012. — 1183 с.

11. Протопопов, А.С. История международных отношений и внешней политики России : 1648-2005 : учеб. для студентов вузов обучающихся по направлениям подгот. бакалавров и магистров "История", "Регионоведение", "Междунар. отношения" и аналогич. специальностям подгот. дипломир. специалистов : доп. М-вом образования РФ / А.С.



Протопопов, В.М. Козьменко, Н.С. Елманова ; под ред. А.С. Протопопова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Аспект пресс, 2008. - 399 с.

12. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года / Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р // Правовой сайт КонсультантПлюс – [Электронный ресурс].

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

Ассоциация национальных олимпийских комитетов официальный сайт <https://www.anocolympic.org/>

Международная олимпийская академия официальный сайт [www.ioa.org.gr](http://www.ioa.org.gr)

Международный Олимпийский Комитет официальный сайт [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

МИД России официальный сайт [www.mid.ru](http://www.mid.ru).

Олимпийский комитет России официальный сайт [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) официальный сайт [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

Основополагающий акт Россия – НАТО (см. на сайте [www.nato.org](http://www.nato.org)).

«Российско-американские отношения на рубеже веков». Доклад рабочей группы СВОП, 2000 г. (см. сайт СВОП [www.svor.ru](http://www.svor.ru) ).

РУСАДА официальный сайт [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

Спортивный арбитражный суд официальный сайт [www.tas-cas.org](http://www.tas-cas.org)

Хартия европейской безопасности. (см. на сайте [www.osce.org](http://www.osce.org)).

Соглашение о партнерстве и сотрудничестве РФ-ЕС (см. на сайте [www.europa.eu.int](http://www.europa.eu.int)).

Центральная олимпийская академия (ЦОА) официальный сайт <http://coa.sportedu.ru/>

Официальные сайты МСФ, сайты федераций РФ по видам спорта

Официальные сайты Национальных олимпийских комитетов, Оргкомитетов Олимпийских Игр, Всемирных Универсиад, Региональных игр, юношеских Олимпийских игр, Чемпионатов мира по видам спорта

Официальные сайты периодической печати в области физической культуры и спорта

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

– программное обеспечение дисциплины:

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

2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30

3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30

4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

### **по дисциплине Спортивная дипломатия для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуально-игровым видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «стрелковый спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдары и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (очная и заочная формы обучения)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная форма обучения)  
Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии

Сроки изучения дисциплины: 8 семестр (очная форма обучения), 9 семестр (заочная форма)

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	Устный опрос 1 Эволюция дипломатии спортивного и олимпийского движения.	25	6
2	Устный опрос 2 Организации и персоны в области спортивной дипломатии.	28	6
3	Устный опрос 3 Структура и функции спортивной дипломатии РФ.	31	6
4	Письменный опрос 1 Нормативно-правовая база спортивной дипломатии.	26	9
5	Письменный опрос 2 Представительство и деятельность стран в МОК, АНОК, МСФ и т.д.	29	9
6	Письменный опрос 3 Международная деятельность РФ в области спортивной дипломатии.	32	9
7	Тест	37	10
8	Доклад, презентация	32-39	10
9	Реферат	32-39	15
10	Зачет	42	20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Тест	10
2	Доклад, презентация	10
3	Реферат	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 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 Истории цивилизации, физической культуры и**  
**спорта, философии и социологии**  
**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.О.35 Спортивная дипломатия»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины:** 8 семестр (очная форма обучения), 9 семестр (заочная форма).

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

*Дисциплина реализуется на русском языке.*

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

*УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)*

*ОПК-14 Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики*

**5. Краткое содержание дисциплины:**

**очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Спортивная дипломатия. Введение. Эволюция дипломатии спортивного и олимпийского движения. Нормативно-правовая база спортивной дипломатии.	8	8	8	2	6	16		
2	Организации и персоны в области спортивной дипломатии. Представительство и	8	8	8	2	8	14		

	деятельность стран в МОК, АНОК, МСФ и т.д.								
<b>3</b>	Структура и функции спортивной дипломатии РФ. Международная деятельность.	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	2	8	14		
<b>Итого часов: 72</b>					<b>6</b>	<b>22</b>	<b>44</b>		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	
<b>1</b>	Спортивная дипломатия. Введение. Эволюция дипломатии спортивного и олимпийского движения. Нормативно-правовая база спортивной дипломатии.	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>22</b>		
<b>2</b>	Организации и персоны в области спортивной дипломатии. Представительство и деятельность стран в МОК, АНОК, МСФ и т.д.	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>22</b>		
<b>3</b>	Структура и функции спортивной дипломатии РФ. Международная деятельность.	<b>9</b>		<b>1</b>	<b>22</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>66</b>		зачет





**Институт спорта и физического воспитания**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.О.36 Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)  
Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 1 от «24» сентября 2020г.

Составитель:

Мачканова Елена Вячеславовна, к.п.н., доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта;

Клецов К.Г. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики танцевального спорта.

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является обеспечить готовность обучающихся к инновационной педагогической деятельности для наиболее полноценной реализации программ дополнительного образования детей и взрослых на основе совершенствования профессионально значимых качеств личности студентов и приобретения необходимых теоретико-методических знаний и умений физкультурно-спортивной направленности, повышения общего уровня профессиональной компетентности.

Преподавание дисциплины «Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» относится к обязательной части ООП. Данный курс находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с его обязательной частью и частью дисциплин, формируемой участниками отношений, и способствует формированию знаний, умений и навыков в соответствии с ООП.

Для освоения дисциплины «Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» необходима базовая теоретическая и практическая подготовленность, приобретенная при изучении дисциплин предшествующего курса обучения студентов:

- Педагогика
- Психология
- Физическая культура и спорт
- Информационные технологии в физической культуре и спорте

Дисциплина «Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- Теория и методика физической культуры
- Физиология человека
- Биохимия человека
- Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
- Педагогика физической культуры и спорта
- Психология физической культуры и спорта

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
<b>ОПК-1</b>	<b>Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b>	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-1.1.	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-1.2.	Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся	3,4	3,4	3,4	5,6
<b>ОПК-2</b>	<b>Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и</b>	3,4	3,4	3,4	5,6

	<b>индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>				
ОПК-2.1.	Знает возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-2.2	. Умеет выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования	3,4	3,4	3,4	5,6
<b>ОПК-3</b>	<b>Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3,4	3,4	3,4	5,6
<b>ОПК-4</b>	<b>Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-4.1.	Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие	3,4	3,4	3,4	5,6

	функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования				
ОПК-4.2.	Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3,4	3,4	3,4	5,6
<b>ОПК-5</b>	<b>Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях</b>	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-5.1.	Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента обучающихся; современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий; принципы и методы индивидуализации подготовки спортсменов и обучающихся	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-5.2.	Умеет подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; составлять программы тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и различным контингентом обучающихся; организовывать деятельность спортсменов и обучающихся в процессе реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта;	3,4	3,4	3,4	5,6

	обеспечивать участие спортсменов и обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях; выбирать методы индивидуализации, осуществлять процесс подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и обучающихся; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности				
<b>ОПК-13</b>	<b>Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</b>	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-13.1.	Знает особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-13.2.	Умеет разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	3,4	3,4	3,4	5,6
<b>ОПК-18</b>	<b>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-18.1.	Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-18.2.	Умеет разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся; осуществлять педагогический контроль и оценку	3,4	3,4	3,4	5,6



	освоения программы спортивной подготовки и образовательной программы в области физической культуры и спорта				
--	---	--	--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 216 академических часов.

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	«Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта	3	3	3	2	4	10		
2	Организационно-правовое обеспечение процесса реализации программ дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности	3	3	3	4	18	34		
3	Деятельность тренера (педагога) для эффективной реализации программ дополнительного образования детей и взрослых в соответствии с требованиями профессиональных стандартов в сфере физической культуры и спорта	4	4	4	4	12	35		
4	Дополнительное образование детей в рамках спортивно-оздоровительного этапа	4	4	4	4	12	36		

	многолетней подготовки в различных видах спорта								
<b>5</b>	Дополнительное образование взрослого населения с учетом особенностей контингента и основной деятельности занимающихся	4	4	4	2	10	20		
<b>Итого часов:</b>					<b>16</b>	<b>56</b>	<b>135</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	«Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>50</b>		
<b>2</b>	Организационно-правовое обеспечение процесса реализации программ дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности	<b>5</b>		<b>4</b>	<b>50</b>		
<b>3</b>	Деятельность тренера (педагога) для эффективной реализации программ дополнительного образования детей и взрослых в соответствии с требованиями профессиональных стандартов в сфере физической культуры и спорта	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>31</b>		
<b>4</b>	Дополнительное образование детей в рамках спортивно-	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>30</b>		

	оздоровительного этапа многолетней подготовки в различных видах спорта						
5	Дополнительное образование взрослого населения с учетом особенностей контингента и основной деятельности занимающихся	6		2	30		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>12</b>	<b>191</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>

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

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

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

*Контрольные вопросы и задания для экзамена по дисциплине «Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности»*

1. Какова цель, задачи, предмет и объект изучения дисциплины «Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности».

2. Охарактеризуйте формы организации физкультурной практики в Российской Федерации (государственные, общественно-самодельные и коммерческие).

3. Охарактеризуйте типы образовательных организаций, реализующих дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности.

4. Особенности реализации программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

5. Особенности реализации программ дополнительного образования взрослых физкультурно-спортивной направленности

6. Особенности реализации программ дополнительного профессионального образования физкультурно-спортивной направленности.

7. Нормативно-правовая основа реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

8. Дополнительное образование в сфере физической культуры детей дошкольного возраста.

9. Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности в школьном возрасте.

10. Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности студенческой молодежи.

11. Задачи реализации программ дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности.

12. Программно-нормативные основы системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности детей и взрослых.

13. Особенности выбора средств и методов при реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

14. Цель, задачи и основная характеристика спортивно-оздоровительного этапа многолетней подготовки в школьном возрасте.

15. Специфика физического воспитания и особенности реализации программ дополнительного образования в общеобразовательных организациях.

16. Особенности реализации дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программ физкультурно-спортивной направленности.
17. Формы построения занятий в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности детей и взрослых.
18. Нагрузка и ее регулирование в отдельном занятии дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности.
19. Постановка и решение образовательных задач в дополнительном образовании.
20. Постановка и решение воспитательных в условиях освоения дополнительной программы физкультурно-спортивной направленности.
21. Постановка и решение оздоровительных задач в условиях освоения дополнительной программы физкультурно-спортивной направленности.
22. Охарактеризуйте объекты и способы выполнения операций оперативно-текущего и этапного контроля в дополнительном образовании детей и взрослых.
23. Охарактеризуйте объекты и операции перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования в дополнительном образовании.
24. Требования профессиональных стандартов к работникам дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.

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

### **а) Основная литература:**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для 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. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура» : рек. УМО по специальностям пед. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стереотип. – М.: АСADEMIA, 2008. – 479 с.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Жигун, Е.Е. Особенности проведения занятий по физической культуре с различными возрастными категориями [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.А. Бархатова, Е.Е. Жигун . – М. : РГУФКСМиТ, 2017 .– 131 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/671373>

2. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Л.С. Алаева .– Омск : Изд-во СибГУФК, 2017 .– 73 с. : ил. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/640925>

3. Методика физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы [Электронный ресурс] : учебно-методические рекомендации / Н.Б.

Павлюк . – Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009 . – 61 с. : ил. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/199276>

4. Организация оздоровительной физической тренировки обучающихся [Электронный ресурс] / Л. В. Диордица, Н. Т. Диордица, О. Н. Кизаев, Н. Н. Герега .– Сургут : РИО СурГПУ, 2015 . – 67 с. : ил. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/314560>

5. Проведение групповых общеразвивающих упражнений на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : метод. указания / Н. Г. Аршинова, С. Н. Авдеева, Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2007. – 38 с. : ил. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/207049>

6. Павлюк, Н.Б. Теория и методика учебно-тренировочного процесса в тренажерном зале [Электронный ресурс] / Н.Б. Павлюк .— Шуя : Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2016 .— 112 с. — ISBN 978-5-86229-310-4 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/621331>

7. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки [Электронный ресурс] : практикум. Направление подготовки 49.04.01 – Физическая культура. «Физкультурно-оздоровительные технологии» / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова .— Ставрополь : изд-во СКФУ, 2016 .— 122 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/603358>

8. Седых, Н.В. Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.Г. Саакян, Н.В. Седых .— Волгоград : ВГАФК, 2011 .— 125 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/230550>

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

п/п	Наименование интернет ресурса	Интернет ссылка на ресурс
1.	Министерство просвещения РФ	<a href="http://edu.gov.ru">edu.gov.ru</a>
2.	Департамент образования и науки города Москвы	<a href="http://mos.ru/donm">mos.ru/donm</a>

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

программное обеспечение дисциплины:

- а) Операционная система – Microsoft Windows 10;
- б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- д) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

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

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.





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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Устный ответ по теме "Программно-нормативные основы реализации программ дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности"</i>	1-17	7
2	<i>Устный ответ по разделу "Деятельность тренера (педагога) для эффективной реализации программ дополнительного образования детей и взрослых в соответствии с требованиями профессиональных стандартов в сфере физической культуры и спорта"</i>	1-17	7
3	<i>Устный ответ по разделу "Дополнительное образование детей в рамках спортивно-оздоровительного этапа многолетней подготовки в различных видах спорта"</i>	23-40	7
4	<i>Устный ответ по разделу "Дополнительное образование взрослого населения с учетом особенностей контингента и основной деятельности занимающихся"</i>	23-40	7
5	<i>Разработка плана-конспекта отдельного занятия в спортивно-оздоровительных группах</i>	23-40	10
6	<i>Итоговое тестирование</i>	35-40	10
7	<i>Посещение занятий</i>		<i>По 0,5 балла за 1 посещение 22</i>
8	<b>Экзамен</b>		<b>30-20-10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по темам занятий, пропущенных 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)».

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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



**ИНСТИТУТ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**  
**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.36 Методика реализации программ дополнительного образования в**  
**области физической культуры и спорта»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуально-игровым видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)  
Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 6 зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 3,4 семестр очная форма обучения, 5,6 семестр заочная форма обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:** является обеспечение готовности обучающихся к инновационной педагогической деятельности для наиболее полноценной реализации программ дополнительного образования детей и взрослых на основе совершенствования профессионально значимых качеств личности студентов и приобретения необходимых теоретико-методических знаний и умений физкультурно-спортивной направленности, повышения общего уровня профессиональной компетентности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-1.1.	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты	3,4	3,4	3,4	5,6

	планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта				
ОПК-1.2.	Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся	3,4	3,4	3,4	5,6
<b>ОПК-2</b>	<b>Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-2.1.	Знает возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-2.2	. Умеет выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования	3,4	3,4	3,4	5,6
<b>ОПК-3</b>	<b>Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию	3,4	3,4	3,4	5,6

	и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования				
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3,4	3,4	3,4	5,6
<b>ОПК-4</b>	<b>Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-4.1.	Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-4.2.	Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3,4	3,4	3,4	5,6
<b>ОПК-5</b>	<b>Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях</b>	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-5.1.	Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; особенности проведения тренировочных занятий на различных	3,4	3,4	3,4	5,6

	этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента обучающихся; современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий; принципы и методы индивидуализации подготовки спортсменов и обучающихся				
ОПК-5.2.	Умеет подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; составлять программы тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и различным контингентом обучающихся; организовывать деятельность спортсменов и обучающихся в процессе реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта; обеспечивать участие спортсменов и обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях; выбирать методы индивидуализации, осуществлять процесс подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и обучающихся; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-13	<b>Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</b>	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-13.1.	Знает особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе	3,4	3,4	3,4	5,6

	спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом				
ОПК-13.2.	Умеет разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	3,4	3,4	3,4	5,6
<b>ОПК-18</b>	<b>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-18.1.	Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования	3,4	3,4	3,4	5,6
ОПК-18.2.	Умеет разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения программы спортивной подготовки и образовательной программы в области физической культуры и спорта	3,4	3,4	3,4	5,6

## 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)



		<i>1 поток</i>	<i>2 поток</i>	<i>3 поток</i>	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	«Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта	3	3	3	2	4	10		
<b>2</b>	Организационно-правовое обеспечение процесса реализации программ дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности	3	3	3	4	18	34		
<b>3</b>	Деятельность тренера (педагога) для эффективной реализации программ дополнительного образования детей и взрослых в соответствии с требованиями профессиональных стандартов в сфере физической культуры и спорта	4	4	4	4	12	35		
<b>4</b>	Дополнительное образование детей в рамках спортивно-оздоровительного этапа многолетней подготовки в различных видах спорта	4	4	4	4	12	36		
<b>5</b>	Дополнительное образование взрослого населения с учетом особенностей контингента и основной деятельности занимающихся	4	4	4	2	10	20		
<b>Итого часов:</b>					<b>16</b>	<b>56</b>	<b>135</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>

## заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	«Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта	5	2	2	50		
2	Организационно-правовое обеспечение процесса реализации программ дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности	5		4	50		
3	Деятельность тренера (педагога) для эффективной реализации программ дополнительного образования детей и взрослых в соответствии с требованиями профессиональных стандартов в сфере физической культуры и спорта	6	2	2	31		
4	Дополнительное образование детей в рамках спортивно-оздоровительного этапа многолетней подготовки в различных видах спорта	6		2	30		
5	Дополнительное образование взрослого населения с учетом особенностей контингента и основной деятельности	6		2	30		

	занимающихся						
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>12</b>	<b>191</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.37 «Методика преподавания предмета "физическая культура" в  
общеобразовательных организациях»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в легкоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная и заочная формы обучения) Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная форма обучения)

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
на основании решения заседания кафедры  
теоретико-методических основ физической культуры и спорта  
Протокол № 3 от «25» сентября 2020 г.

Составитель:

Мачканова Елена Вячеславовна, к.п.н., доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является обеспечение готовности обучающихся к наиболее полноценной реализации процесса преподавания предмета «физическая культура» в образовательных организациях различного типа на основе формирования научно-методических основ профессионального мировоззрения, повышения профессионального самосознания, углубления профессиональной компетентности, совершенствования профессионально значимых личностных качеств и приобретения необходимых теоретико-методических знаний и умений в избранной сфере профессиональной деятельности.

Преподавание дисциплины «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» относится к обязательной части ООП. Данный курс находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с его обязательной частью и частью дисциплин, формируемой участниками отношений, и способствует формированию знаний, умений и навыков в соответствии с ООП.

Для освоения дисциплины «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» необходима базовая теоретическая и практическая подготовленность, приобретенная при изучении дисциплин предшествующего курса обучения студентов:

- Педагогика
- Психология
- Физическая культура и спорт
- Информационные технологии в физической культуре и спорте

Дисциплина «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- Теория и методика физической культуры
- Физиология человека
- Биохимия человека
- Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
- Педагогика физической культуры и спорта
- Психология физической культуры и спорта

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	3-4	3-4	3-4	5-6
ОПК-1.1	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках	3	3	3	5



	сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта				
ОПК-1.2	Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся	4	4	4	6
<b>ОПК-3</b>	Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3-4	3-4	3-4	5-6
ОПК-3.1	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3	3	3	5
ОПК-3.2	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	4	4	4	6
<b>ОПК-4</b>	Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3-4	3-4	3-4	5-6
ОПК-4.1	Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3	3	3	5
ОПК-4.2	Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств,	4	4	4	6

	повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования				
<b>ОПК-5</b>	Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях	3-4	3-4	3-4	5-6
ОПК-5.1	Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента обучающихся; современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий; принципы и методы индивидуализации подготовки спортсменов и обучающихся	3	3	3	5
ОПК-5.2	Умеет подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; составлять программы тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и различным контингентом обучающихся; организовывать деятельность спортсменов и обучающихся в процессе реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта; обеспечивать участие спортсменов и обучающихся в спортивных и	4	4	4	6

	физкультурных мероприятиях; выбирать методы индивидуализации, осуществлять процесс подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и обучающихся; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности				
<b>ОПК-13</b>	Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	3-4	3-4	3-4	5-6
ОПК-13.1	Знает особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	3	3	3	5
ОПК-13.2	Умеет разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	4	4	4	6
<b>ОПК-18</b>	Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3-4	3-4	3-4	5-6
ОПК-18.1	Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования	3	3	3	5
ОПК-18.2	Умеет разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения программы спортивной	4	4	4	6

	подготовки и образовательной программы в области физической культуры и спорта				
--	---	--	--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **6 зачетных единиц, 216 академических часов.**

##### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	«Методика преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта	3	3	3	2	2	6		
2	Организационно-правовое обеспечение процесса преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	3	3	3	6	14	34		
3	Профессионально-педагогическая деятельность учителя (преподавателя) физической культуры в образовательных организациях общего и профессионального образования в соответствии с требованиями профессионального стандарта	4	4	4	2	16	41	3	
4	«Физическая культура» как учебный предмет в системе образовательных организаций различных уровней общего образования и профессионального	4	4	4	2	10	24	3	

	образования								
<b>5</b>	Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	
<b>Итого часов:216</b>					<b>16</b>	<b>56</b>	<b>135</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	«Методика преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта	<b>5</b>		2	20		
<b>2</b>	Организационно-правовое обеспечение процесса преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	<b>5</b>	2	4	80		
<b>3</b>	Профессионально-педагогическая деятельность учителя (преподавателя) физической культуры в образовательных организациях общего и профессионального образования в соответствии с требованиями профессионального стандарта	<b>6</b>	2	2	40	3	
<b>4</b>	«Физическая культура» как учебный предмет в системе	<b>6</b>		2	30	3	

	образовательных организаций различных уровней общего образования и профессионального образования						
<b>5</b>	Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	<b>6</b>		2	21	3	
<b>Итого часов: 216</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>100</b>		<b>экзамен</b>

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» (Приложение к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях».

### **Контрольные вопросы и задания для экзамена по дисциплине «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях»**

1.Какова цель, задачи, предмет и объект изучения дисциплины «Методика преподавания предмета «физическая культура» в образовательных организациях».

2.Охарактеризуйте государственные формы организации физкультурной практики в Российской Федерации (базовый обязательный курс физического воспитания в образовательных организациях различного типа).

3.Охарактеризуйте уровни образования и типы образовательных организаций, действующие в системе образования РФ.

4.ФГОС начального общего образования, его общая характеристика и назначение.

5.ФГОС основного общего образования его общая характеристика и назначение.

6.ФГОС среднего общего образования его общая характеристика и назначение.

7. Место учебного предмета «физическая культура» в федеральном базисном учебном плане организаций общего образования.
8. Федеральный компонент образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура». Обязательный минимум содержания основных образовательных программ по физической культуре.
9. Требования ФГОС к планируемым результатам освоения обучающимися основной образовательной программы по предмету «физическая культура» (предметные, метапредметные и личностные результаты).
10. Требования ФГОС к формированию универсальных учебных действий на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.
11. Требования ФГОС к «физической культуре» как учебному предмету в содержании общего образования.
12. Цели и задачи предмета «физическая культура», его место и значение в подготовке профессиональных кадров для образовательных организаций общего и профессионального образования.
13. Анализ современных подходов к преподаванию предмета «физическая культура» в образовательных учреждениях различного типа.
14. Специфика физического воспитания и особенности преподавания предмета «физическая культура» в общеобразовательных организациях.
15. В чем состоит цель, преследуемая в процессе физического воспитания, и как конкретизируется она в основных задачах?
16. На какие группы подразделяются формы построения отдельных занятий в процессе физического воспитания? В чем состоят их общие и отличительные черты?
17. Охарактеризуйте общую структуру занятия физическими упражнениями урочного типа, последовательность и соотношение его различных частей.
18. Педагогический анализ школьного урока физической культуры и его составляющие.
19. Планирование учебно-воспитательного процесса и характеристика основных документов планирования в школе.
20. Физическая культура в режиме дня школы.
21. Нагрузка и ее регулирование в школьном уроке.
22. Постановка и решение образовательных задач на уроках физической культуры.
23. Постановка и решение воспитательных задач в образовательном процессе школы в условиях освоения программы по физической культуре.
24. Составьте план реализации оздоровительных задач в образовательном пространстве школы в условиях освоения программы по физической культуре.
25. Раскройте содержание знаний о физкультурной деятельности и сформулируйте технологические аспекты их формирования на уроке физической культуры.
26. В чем состоят основные обязанности учителя физической культуры при работе с обучающимися разных групп здоровья?
27. Какие основные особенности характеризуют физическую деятельность учащихся старшего школьного возраста?

28. В чем состоят основные особенности физического воспитания в среднем школьном возрасте?

29. Какие основные особенности свойственны курсу физического воспитания учащихся младшего школьного возраста?

30. Охарактеризуйте объекты и способы выполнения операций оперативно-текущего и этапного контроля процесса и результатов физического воспитания.

31. Охарактеризуйте объекты и операции перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.

32. Какие виды планирования и контроля используются при организации процесса физического воспитания в образовательных организациях?

33. Какие способы организации деятельности обучающихся оправданно применяются в урочных формах занятий физическими упражнениями?

34. Что такое общая и моторная «плотность» занятия физическими упражнениями? Как её определить и регулировать?

35. Какое значение имеют так называемые «чувствительные» («сенситивные») периоды возрастного физического развития подрастающего поколения?

36. Внешкольная физическая культура в системе физического воспитания учащихся школьного возраста.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях»**

### **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. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура» : рек. УМО по специальностям пед. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стереотип. – М.: АСADEMIA, 2008. – 479 с.
3. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

### **б) Дополнительная литература:**



1. Жигун, Е.Е. Особенности проведения занятий по физической культуре с различными возрастными категориями [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.А. Бархатова, Е.Е. Жигун . – М. : РГУФКСМиТ, 2017 .– 131 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/671373>
2. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Л.С. Алаева .– Омск : Изд-во СибГУФК, 2017 . – 73 с. : ил. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/640925>
3. Коджаспиров, Ю.Г. Секреты успеха уроков физкультуры [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Ю.Г. Коджаспиров . – М. : Спорт, 2018 . – 196 с. : ил. – [4] с. цв. вкл. – ISBN 978-5-9500178-2-7 .– Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/641284>
4. Коровин, С.С. Системный подход к формированию физической культуры школьника в образовательном процессе школы [Электронный ресурс] / В.Ю. Зиамбетов, А.Ю. Горбурнов, С.С. Коровин . – Оренбург : ОГПУ, 2009 . – 84 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/208794>
5. Коровин, С.С. Теоретические и методические основания воспитания двигательных способностей обучающегося (курс лекций по теории и методике физической культуры) [Электронный ресурс] / П.П. Тиссен, С.С. Коровин .– : [Б.и.], 2017 . – 164 с. : ил. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/631941>
6. Методика физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы [Электронный ресурс] : учебно-методические рекомендации / Н.Б. Павлюк . – Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009 . – 61 с. : ил. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/199276>
7. Организация оздоровительной физической тренировки обучающихся [Электронный ресурс] / Л. В. Диордица, Н. Т. Диордица, О. Н. Кизаев, Н. Н. Гергега .– Сургут : РИО СурГПУ, 2015 . – 67 с. : ил. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/314560>
8. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения и 3 часа

физической культуры [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / ред.: Н. И. Назаркина, ред.: И. М. Николаичева . – М. : ТВТ Дивизион, 2014. – 240 с. – ISBN 978-5-98724-092-2. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/280169>

9. Проведение групповых общеразвивающих упражнений на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : метод. указания / Н. Г. Аршинова, С. Н. Авдеева, Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2007. – 38 с. : ил. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/207049>

10. Разяпова, Р. Н. Технологии физкультурно-оздоровительной работы в школе [Электронный ресурс] / Л. Н. Малорощило, Л. Б. Васильева, Р. Н. Разяпова. – : [Б.и.], 2014. – 49 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/236342>

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

п/п	Наименование интернет ресурса	Интернет ссылка на ресурс
1.	Министерство просвещения РФ	<a href="http://edu.gov.ru">edu.gov.ru</a>
2.	Федеральные государственные образовательные стандарты	<a href="http://fgos.ru">fgos.ru</a>
3.	Департамент образования и науки города Москвы	<a href="http://mos.ru/donm">mos.ru/donm</a>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины:*

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

2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30

3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30

4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

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

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.

- 2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
- 3.Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
- 4.Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
- 5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
- 6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
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 «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2,3 курса, направления подготовки 49.03.04 "Спорт"*

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регб  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуально-игровым видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта  
Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг»  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта  
Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта  
Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика»  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта  
Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдары и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек» «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта  
Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (очная и заочная формы обучения)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная форма обучения)

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта

Сроки изучения дисциплины: 3 и 4 семестр для очной формы обучения, 5-6 семестр для 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	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Составление комплекса ОРУ для подготовительной части урока физической культуры</i>	8
2	<i>Разработка плана-графика по учебному предмету "физическая культура" на учебный год</i>	8
3	<i>Разработка календарно-тематического плана по учебному предмету "физическая культура"</i>	8
4	<i>Разработка рабочего плана по предмету "Физическая культура" на четверть (триместр)</i>	8
5	<i>Разработка плана-конспекта урока физической культуры</i>	8
6	<i>Итоговое тестирование</i>	12
7	<i>Посещение занятий</i>	18
8	<b>Экзамен</b>	<b>30-20-10</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по темам занятий, пропущенных 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.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-		2	3	4		5

цифровое выражение оценки	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A



**ИНСТИТУТ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**  
**Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта**  
**АННОТАЦИЯ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.37 МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" В**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> **(очная и заочная формы обучения)** Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(очная форма обучения)**

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 216 часов**

**2. Семестры освоения дисциплины:** 3 и 4 семестр для очной формы обучения, 5 и 6 для заочной формы обучения

**3.Целью освоения дисциплины** является обеспечение готовности обучающихся к наиболее полноценной реализации процесса преподавания предмета «физическая культура» в образовательных организациях различного типа на основе формирования научно-методических основ профессионального мировоззрения, повышения профессионального самосознания, углубления профессиональной компетентности, совершенствования профессионально значимых личностных качеств и приобретения необходимых теоретико-методических знаний и умений в избранной сфере профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

И / код индикатора (ов) достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Форма обучения	Очная форма	Очная форма	Заочная
1	2	3	4	5	6
<b>ОПК-1</b>	Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	3-4	3-4	3-4	5-6
ОПК-1.1	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	3	3	3	5
ОПК-1.2	Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки	4	4	4	6



	и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся				
<b>ОПК-3</b>	Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3-4	3-4	3-4	5-6
ОПК-3.1	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3	3	3	5
ОПК-3.2	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	4	4	4	6
<b>ОПК-4</b>	Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3-4	3-4	3-4	5-6
ОПК-4.1	Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3	3	3	5
ОПК-4.2	Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования	4	4	4	6
<b>ОПК-5</b>	Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях организовывать и проводить подготовку,	3-4	3-4	3-4	5-6

	обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях				
ОПК-5.1	Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента обучающихся; современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий; принципы и методы индивидуализации подготовки спортсменов и обучающихся	3	3	3	5
ОПК-5.2	Умеет подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; составлять программы тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и различным контингентом обучающихся; организовывать деятельность спортсменов и обучающихся в процессе реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта; обеспечивать участие спортсменов и обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях; выбирать методы индивидуализации, осуществлять процесс подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и обучающихся; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности	4	4	4	6
<b>ОПК-13</b>	Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	3-4	3-4	3-4	5-6
ОПК-13.1	Знает особенности педагогического, психологического и медико-	3	3	3	5

	биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом				
ОПК-13.2	Умеет разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	4	4	4	6
<b>ОПК-18</b>	Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3-4	3-4	3-4	5-6
ОПК-18.1	Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования	3	3	3	5
ОПК-18.2	Умеет разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения программы спортивной подготовки и образовательной программы в области физической культуры и спорта	4	4	4	6

### 5.Краткое содержание дисциплины: очная форма обучения

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

1	«Методика преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта	3	3	3	2	2	6		
2	Организационно-правовое обеспечение процесса преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	3	3	3	6	14	34		
3	Профессионально-педагогическая деятельность учителя (преподавателя) физической культуры в образовательных организациях общего и профессионального образования в соответствии с требованиями профессионального стандарта	4	4	4	2	16	41	3	
4	«Физическая культура» как учебный предмет в системе образовательных организаций различных уровней общего образования и профессионального образования	4	4	4	2	10	24	3	
5	Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	4	4	4	4	14	30	3	
<b>Итого часов:216</b>					<b>16</b>	<b>56</b>	<b>135</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### заочная форма обучения

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

<b>1</b>	«Методика преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта	<b>5</b>		2	20		
<b>2</b>	Организационно-правовое обеспечение процесса преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	<b>5</b>	2	4	80		
<b>3</b>	Профессионально-педагогическая деятельность учителя (преподавателя) физической культуры в образовательных организациях общего и профессионального образования в соответствии с требованиями профессионального стандарта	<b>6</b>	2	2	40	3	
<b>4</b>	«Физическая культура» как учебный предмет в системе образовательных организаций различных уровней общего образования и профессионального образования	<b>6</b>		2	30	3	
<b>5</b>	Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	<b>6</b>		2	21	3	
<b>Итого часов: 216</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>100</b>		<b>экзамен</b>

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



## Институт спорта и физического воспитания РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.В.01 Профессионально-спортивное совершенствование»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

**Профили:** Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup>, Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 1 от «24» сентября 2020г.

Составители:

Ананьин А.С. - к.пед.н., преподаватель кафедры теории и методики волейбола;

Клецов К.Г. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики танцевального спорта;

Булыкина Л.В. – к.пед.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики волейбола;

Мартыненко И.В. – к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и кёрлинга;

Моисеев А.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных единоборств;

Новикова Л.А. – к.пед.н., доцент, директор Института спорта и физического воспитания, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики;

Соловьев В.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.



## **1. Цель освоения дисциплины**

Формирование у студентов навыков организации и осуществления спортивной подготовки и совершенствование индивидуальной спортивной деятельности в избранном виде спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке. Дисциплина проводится в форме практической подготовки.

## **2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы ООП (ОПОП) 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, преподавателя 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».

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		1 поток	2 поток	3 поток
1	2	3	4	5
<b>ПК-1</b>	<b><i>Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство.</i></b>	<b><i>1-7</i></b>		
ПК-1.1.	Знает: основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования.	1, 2, 4		
ПК-1.2.	Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своих занятий физической культурой и спортом.	5-7		
ПК-1.3.	Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	5-7		
<b>ПК-2</b>	<b><i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</i></b>	<b><i>1-7</i></b>		
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.	1-7		
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресную помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	1-7		

### 3. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **21** зачетная единица, **756** академических часов.

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>					<b>36</b>	<b>72</b>		
1.1	Подготовка мест занятий по избранному виду спорта и изучение инструкций по технике безопасности.					6	18		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по избранному виду спорта.					30	54		
	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		<b>диф. зачёт</b>
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>					<b>8</b>	<b>18</b>		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности.					8	18		
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков</b>					<b>22</b>	<b>45</b>		

	<b>совершенствования физических качеств в избранном виде спорта</b>								
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности					22	45		
<b>5.</b>	<b>Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта</b>					<b>4</b>	<b>9</b>		
5.2	Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта					4	9		
<b>Всего за I курс: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>						<b>72</b>	<b>144</b>		
<b>II курс</b>	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>					<b>8</b>	<b>18</b>		
4.2	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в избранном виде спорта.					8	18		
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта</b>					<b>18</b>	<b>36</b>		
2.2	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке					18	36		
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>					<b>10</b>	<b>18</b>		
1.3	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия по избранному виду спорта.					10	18		
	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		<b>диф. зачёт</b>

<b>3.</b>	<b>Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.</b>					<b>6</b>	<b>18</b>		
3.1	Анализ техники упражнений в избранном виде спорта.					6	18		
<b>5.</b>	<b>Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта</b>					<b>4</b>	<b>9</b>		
5.3	Контроль технической подготовленности в избранном виде спорта					4	9		
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>					<b>26</b>	<b>45</b>		
1.4	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами по избранному виду спорта					18	27		
1.5	Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.					4	9		
1.6	Содержание занятий на тренировочном этапе.					4	9		
<b>Всего за II курс: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>						<b>72</b>	<b>144</b>		
<b>III курс</b>	<b>Всего: 108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>					<b>28</b>	<b>54</b>		
1.7	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта.					18	9		
1.9	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по избранному					10	45		

	виду спорта.								
<b>5.</b>	<b>Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта.</b>					<b>8</b>	<b>18</b>		
5.1	Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта.					4	9		
5.4	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.					4	9		
	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		<b>диф. зачёт</b>
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>					<b>9</b>	<b>18</b>		
1.8	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта					9	18		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>					<b>27</b>	<b>54</b>		
4.3	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта					15	27		
4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта					12	27		
<b>Всего за III курс: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>						<b>72</b>	<b>144</b>		
<b>IV курс</b>	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		<b>36</b>	<b>63</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>					<b>18</b>	<b>36</b>		
1.10	Сохранение и поддержание спортивной формы					18	36		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и</b>					<b>18</b>	<b>27</b>		

	<b>оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>								
4.5	Параметры тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта					9	12		
4.6	Технология планирования тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки					9	15		
<b>Всего за IV курс: 108 часов (3 зачетные единицы)</b>						<b>36</b>	<b>63</b>	<b>9</b>	
<b>Итого часов:</b>						<b>252</b>	<b>495</b>	<b>9</b>	

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

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

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

**5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов во II семестре очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования по избранному виду спорта.
2. Правила безопасности при проведении занятий по избранному виду спорта.
3. Использование спортивного инвентаря и оборудования при проведении тренировочных занятий и соревнований по избранному виду спорта.
4. Основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований

5. Задачи подготовительной части занятий в избранном виде спорта.
6. Санитарно-гигиенические требования к спортивным помещениям, инвентарю и оборудованию мест занятий избранным видом спорта.
7. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий избранным видом спорта.
8. Навыки использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке в избранном виде спорта.
9. Методики развития физических качеств средствами избранного вида спорта.
10. Тестирование уровня специальной физической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.

### **5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Методика оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.
2. Принципы составления комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
3. Средства специальной физической подготовки в избранном виде спорта.
4. Основы методики проведения основной части тренировочного занятия по избранному виду спорта.
5. Основы методики проведения заключительной части тренировочного занятия по избранному виду спорта.
6. Задачи основной части тренировочного занятия в избранном виде спорта.



7. Задачи заключительной части тренировочного занятия в избранном виде спорта.
8. Техника основных двигательных действий в избранном виде спорта.
9. Анализ собственной техники выполнения основных двигательных действий в избранном виде спорта.
10. Критерии оценки правильности выполнения спортсменом соревновательных упражнений.
11. Наиболее распространенные ошибки, возникающие в технике соревновательных упражнений.
12. Особенности этапа начальной подготовки в избранном виде спорта.
13. Задачи этапа начальной подготовки в избранном виде спорта.
14. Особенности тренировочного этапа в избранном виде спорта.
15. Задачи тренировочного этапа в избранном виде спорта.
16. Средства и методы физической подготовки на тренировочном этапе в избранном виде спорта.
17. Средства и методы технической и тактической подготовки на тренировочном этапе в избранном виде спорта.
18. Составление программы подготовки для тренировочного этапа в избранном виде спорта.
19. Основы методики проведения тренировочных занятий с группами начальной подготовки по избранному виду спорта.
20. Основы методики проведения тренировочных занятий с тренировочными группами по избранному виду спорта.
21. Подбор средств и методов тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся.
22. Методика оценки уровня технической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в VI семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта.
2. Определение содержания тренировочного процесса и соревновательной деятельности в соответствии с поставленными задачами.
3. Основы контроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта.
4. Осуществление самоконтроля на занятиях избранным видом спорта.
5. Анализ собственной подготовленности на основе результатов самоконтроля.
6. Основы методики проведения тренировочных занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта.
7. Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства.
8. Разработка тренировочной программы подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
9. Планирование тренировочных занятий по избранному виду спорта с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
10. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в избранном виде спорта.
11. Методы планирования, организации и координации индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта.

### **5.2.4. Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Параметры тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта
2. Система отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.
3. Критерии спортивного мастерства в избранном виде спорта.
4. Влияние продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий на работоспособность спортсмена.
5. Распределение параметров объёма и интенсивности нагрузки, количества выполняемых упражнений, количества тренировок, количества соревнований в годичном цикле подготовки на начальном и тренировочном этапе.
6. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в избранном виде спорта.
7. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
8. Цели и задачи индивидуального и группового планирования в избранном виде спорта.
9. Назовите структурные элементы (по временному признаку) годичного цикла тренировки квалифицированного спортсмена; укажите примерную продолжительность этих элементов.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Профессионально-спортивное 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. Игнатъева, В.Я. Теория и методика гандбола [Электронный ресурс]: учебник / В.Я. Игнатъева. - М.: Спорт, 2016. - 329 с.: ил. - ISBN 978-5-906839-45-9. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641321>

15. Игуменов, В.М. Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба) [Электронный ресурс]: метод. указания / В.М. Игуменов, А.А. Колесов, А.В. Шевцов, Г.С. Султанахмедов, М.М. Иванченко. - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 43 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/335580>

16. Илюхин, А.А. Автомобильный спорт: картинг [Электронный ресурс]: учебник для студентов физкультур. вузов, тренеров, слушателей профил. ин-тов повышения квалификации, спортсменов и педагогов доп. образования по автомобил. спорту / Рос. гос. ун-т физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), А.А. Илюхин. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 703 с.: ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/653985>

17. Илюхин, А. А. Мотоциклетный спорт [Электронный ресурс]: учебник / А. А. Илюхин. - М.: РГУФКСМиТ, 2019. - 841 с.: ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/651831>

18. Керлинг в физическом воспитании студентов вуза: теоретические и практические основы [Электронный ресурс] / В.В. Пономарев. - : [Б.и.], 2014. - 160 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/261054>

19. Козлов, В.В. Акробатика для всех [Электронный ресурс]: лекция по теории и методике спортивной акробатики / В.В. Козлов. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 39 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/637420>

20. Конькобежный спорт [Электронный ресурс]: программа / В.П. Кубаткин, Г.М. Панов, Л.Е. Ильина, И.В. Орлова, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2006. - 65 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 5-9718-0153-8. - ISBN 978-5-9718-0153-8. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/294667>

21. Кugno, Э.Э. Настольный теннис [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / Э.Э. Кugno, К.В. Якимов. - Иркутск: ООО «Мегапринт», 2015. - 103 с. : ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586512>

22. Легкая атлетика. Многоборье [Электронный ресурс]: программа / А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич, В.Б. Зеличенко, Федер. агентство по физ. культуре и спорту.- М. : Советский спорт, 2006. - 57 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 5-9718-0007-8. - ISBN 978-5-9718-0007-8. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293659>

23. Лепёшкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]: [учеб.-метод. пособие] / В.А. Лепёшкин. - 2-е изд.,

стер. - М. : Советский спорт, 2013. - 100 с. - ISBN 978-5-9718-0694-3. -

Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/279347>

24. Методические рекомендации по проведению практических занятий на льду по дисциплине «Теория и методика фигурного катания на коньках» [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / И.В. Абсалямова, Н.В. Китаева. - М.: РГУФКСМиТ, 2013. - 98 с. -Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/236405>

25. Митрохина, В. В. Аэробика: теория, методика, практика [Электронный ресурс]: методическое пособие / В. В. Митрохина . - М.: РУДН. - 136 с. - ISBN 978-5-209-3473-5. -Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/179469>

26. Моисеев А.Б. Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) [Электронный ресурс]: метод. указания, задания и учеб. материал для практич. занятий / А.Б. Моисеев, В.П. и др. - М.: РГУФКСМиТ, 2012.- 84 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/236421>

27. Новикова, Л.А. Теория и методика технической подготовки в художественной гимнастике [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физ. культура», профиль «Спорт. подготовка в избр. виде спорта» / Л.А. Новикова. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 118 с.: ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/637421>

28. Основы тренировки в легкой атлетике: учебное пособие [Электронный ресурс] / И.Е. Коновалов, И.Ш. Мутаева, А.А. Черняев: [Б.и.], 2007. - 74 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/242671>

29. Передельский, А. А. Велоспорт и системные основы оптимального управления: Монография [Электронный ресурс] / А.А. Передельский, М.М. Ковылин: [Б.и.], 2012. - 190 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/283084>

30. Плавание [Электронный ресурс]: программа / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.:



Советский спорт, 2009. - 216 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 978-5-9718-0387-4. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293656>

31. Прыжки в воду. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства [Электронный ресурс]: [программа] / Е.А. Распопова, Гос. комитет РФ по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2004. - 26 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 5-85009-886-0. - ISBN 978-5-85009-886-0. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293655>

32. Самбо [Электронный ресурс]: программа / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2008. - 119 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 978-5-9718-0292-1. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293652>

33. Современные аспекты спортивной тренировки в триатлоне за рубежом [Электронный ресурс]: [науч.-метод. пособие] / В.А. Аикин, Ю.В. Корягина, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2015. - 25 с.: ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/640986>

34. Специальная подготовка виндсерфингистов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для практ. и самостоят. занятий по дисциплине «Теория и методика избр. вида спорта (гребной и парусный спорт)» / Т.В. Михайлова, К.Н. Епифанов, Е.В. Долгова, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М. : Колос-с, 2017. - 158 с.: ил. - ISBN 978-5-00129-004-9. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641752>

35. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) [Электронный ресурс]: программа / Ю.К. Гавердовский, Т.С. Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М. Смолевский, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский

спорт, 2005. - 210 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства). - ISBN 5-9718-0013-2. - ISBN 978-5-9718-0013-2. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293669>

36. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / ред.: Л.А. Савельева, ред.: Р.Н. Терехина, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - М.: Человек, 2014. - 149 с. - (Библиотечка тренера) - ISBN 978-5-906131-33-1. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641294>

37. Спортивное совершенствование шахматистов [Электронный ресурс]: курс лекций по теории и методике избр. вида спорта (шахматы) / А.Я. Габбазова. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 56 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/683989>

38. 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>

39. Теннис [Электронный ресурс]: программа / ред.: В.А. Голенко, ред.: А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2009. - 71 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 978-5-9718-0415-4. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293651>

40. Теория и методика стрелковых видов спорта [Электронный ресурс]: Методические рекомендации к практическим и семинарским занятиям. - М.: РГУФКСМиТ, 2012. - 109 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/202937>

41. Теория и методика танцевального спорта [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для самостоят. работы студентов / С.В. Орлова, Е.Г.

Салимгареева. - Иркутск: ООО «Мегапринт», 2011. - 104 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/339844>

42. Теория и методика избранного вида спорта (теория и методика тяжелоатлетических видов спорта) [Электронный ресурс]: метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / В.Ф. Скотников, В.Е. Смирнов, В.Б. Соловьев. - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 79 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/373480>

43. Теория и практика спортивного фехтования [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, А.В. Деев, Е.А. Нечаева, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - М.: Спорт, 2016. - 193 с. : ил. - ISBN 978-5-906839-53-4. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641330>

44. Терехина, Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. - М.: Спорт, 2018. - 360 с. - ISBN 978-5-9500181-3-8. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682612>

45. Технология спортивной тренировки в лыжном спорте [Электронный ресурс] / А.А. Аввакуменков, Н.А. Багин, А.С. Гусев, В.М. Сенченко, И.А. Филина. - Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2017. - 222 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/672581>

46. Фехтование [Электронный ресурс]: программа / Ю.М. Бычков, Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2004. - 70 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 5-85009-915-8. - ISBN 978-5-85009-915-8. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293650>

47. Философия и каратэ-до. Путь к себе [Электронный ресурс] / С. Пирожкова // Философские науки. – 2014. - №3. - С. 126-141. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/434890>

48. Фролов, С.Н. Многолетняя спортивная тренировка в водном поло (этап спортивной специализации) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.А. Чистова, С.Н. Фролов. - М.: РГУФКСМиТ, 2018. - 116 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682385>

49. Хованская, Т.В. Расчетно-графические работы по дисциплине «Компьютерные технологии в науке и образовании в отрасли физической культуры и спорта».- [Электронный ресурс]: [учеб. пособие] / М.Н. Сандирова, Н.В. Стеценко, Т.В. Хованская Волгоград: ВГАФК, 2010 . - 132 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/229032>

50. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо [Электронный ресурс]: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегиная. - М.: Советский спорт, 2011. - 448 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0515-1. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/187019>

51. Эпов, О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ [Электронный ресурс]: [учеб. пособие для студентов ИФК] / О.Г. Эпов. - М.: Физическая культура, 2009. - 176 с. -ISBN 978-5-9746-0100-2. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/286724>

52. Яковлев, Б.А. Мини-гольф [Электронный ресурс] учеб. пособие / Б.А. Яковлев. - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 201 с. : ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/373474>

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

1. Сайты Международных и Всероссийских Федераций по видам спорта;
2. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт Министерства спорта Российской Федерации;

3. <http://fcpsr.ru/> - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

- 1) Windows Professional, x64 Ed.;
- 2) Microsoft Office 2016;
- 3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
- 4) Acrobat Reader DC.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование»**

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

б) Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

в) Спортивный зал, включающий специализированное спортивное оборудование и инвентарь.

г) Научная аппаратура.

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Профессионально-спортивное совершенствование для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт**

**профили:** Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup>, Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта очной формы обучения

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 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. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений общефизической направленности 4. Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности.	1-2 недели  3-4 недели  9-13 недели  20-25 недели	10  15  15  10
3	Контроль общей физической подготовленности	42 неделя	20
4	Сдача дифференцированного зачета <b>(промежуточный контроль)</b>	43-44 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.



#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Профессионально-спортивное совершенствование для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт**

**профили:** Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup>, Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

**очной формы обучения**

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество Баллов
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 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. Занятия по анализу техники упражнений избранного вида спорта. 4. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений по специальной физической подготовке. 5. Занятия по анализу технико-тактических действий в избранном виде спорта. 6. Проведение тренировочного занятия по программе начальной подготовки. 7. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами по избранному виду спорта	1-8 недели 9-11 недели 12-19 недели 20-24 недели 25-30 недели 31-38 недели 31-38 недели	5 5 5 5 10 10 10
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	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата 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, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Профессионально-спортивное совершенствование для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт**

**профили:** Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup>, Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

**очной формы обучения**

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования 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.	3-12 недели 13-15 недели Весь период 24-26 недели 27 неделя	15 10 15 10 10
3	Контроль физической подготовленности	38 неделя	10
4	Сдача дифференцированного зачета <b>(промежуточный контроль)</b>	44-45 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 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, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Профессионально-спортивное совершенствование для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт**

**профили:** Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup>, Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

**очной формы обучения**



## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

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

№	Виды текущего контроля	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	1-4 недели  1-17 недели  15-17 недели  13-17 недели	15  15  10  10
3	Контроль технической подготовленности	17 неделя	10
4	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	20 неделя	30
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к экзамену.

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 баллов, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**  
**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.01 Профессионально-спортивное совершенствование»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)  
Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

**Профили:** Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 21 зачетную единицу.
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1-7 семестры.
3. **Цель освоения дисциплины:** формирование у студентов навыков организации и осуществления спортивной подготовки и совершенствование индивидуальной спортивной деятельности в избранном виде спорта.
4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		1 поток	2 поток	3 поток
1	2	3	4	5
<b>ПК-1</b>	<b><i>Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство.</i></b>	<b><i>1-7</i></b>		
ПК-1.1.	Знает: основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования.	1, 2, 4		
ПК-1.2.	Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своих занятий физической культурой и спортом.	5-7		
ПК-1.3.	Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	5-7		
<b>ПК-2</b>	<b><i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания</i></b>	<b><i>1-7</i></b>		

	<i>спортсменов и обучающихся.</i>	
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.	<i>1-7</i>
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	<i>1-7</i>

## 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)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>					<b>36</b>	<b>72</b>		
1.1	Подготовка мест занятий по избранному виду спорта и изучение инструкций по технике безопасности.					6	18		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по избранному виду спорта.					30	54		
	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		<b>диф. зачёт</b>
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>					<b>8</b>	<b>18</b>		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности.					8	18		
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта</b>					<b>22</b>	<b>45</b>		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов					22	45		

	упражнений общефизической направленности								
<b>5.</b>	<b>Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта</b>					<b>4</b>	<b>9</b>		
5.2	Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта					4	9		
<b>Всего за I курс: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>						<b>72</b>	<b>144</b>		
<b>II курс</b>	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>					<b>8</b>	<b>18</b>		
4.2	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в избранном виде спорта.					8	18		
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта</b>					<b>18</b>	<b>36</b>		
2.2	Профессионально- педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке					18	36		
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>					<b>10</b>	<b>18</b>		
1.3	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия по избранному виду спорта.					10	18		
	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		<b>диф. зачёт</b>
<b>3.</b>	<b>Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.</b>					<b>6</b>	<b>18</b>		
3.1	Анализ техники упражнений в избранном					6	18		

	виде спорта.								
<b>5.</b>	<b>Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта</b>					<b>4</b>	<b>9</b>		
5.3	Контроль технической подготовленности в избранном виде спорта					4	9		
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>					<b>26</b>	<b>45</b>		
1.4	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами по избранному виду спорта					18	27		
1.5	Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.					4	9		
1.6	Содержание занятий на тренировочном этапе.					4	9		
<b>Всего за II курс: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>						<b>72</b>	<b>144</b>		
<b>III курс</b>	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>					<b>28</b>	<b>54</b>		
1.7	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта.					18	9		
1.9	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по избранному виду спорта.					10	45		
<b>5.</b>	<b>Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта.</b>					<b>8</b>	<b>18</b>		
5.1	Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта.					4	9		
5.4	Оценка процесса и результатов					4	9		



	индивидуальной спортивной деятельности.								
	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		<b>диф. зачёт</b>
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>					<b>9</b>	<b>18</b>		
1.8	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта					9	18		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>					<b>27</b>	<b>54</b>		
4.3	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта					15	27		
4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта					12	27		
<b>Всего за III курс: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>						<b>72</b>	<b>144</b>		
<b>IV курс</b>	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		<b>36</b>	<b>63</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>					<b>18</b>	<b>36</b>		
1.10	Сохранение и поддержание спортивной формы					18	36		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>					<b>18</b>	<b>27</b>		
4.5	Параметры тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта					9	12		
4.6	Технология планирования тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки					9	15		

<b>Всего за IV курс: 108 часов (3 зачетные единицы)</b>		<b>36</b>	<b>63</b>	<b>9</b>	
<b>Итого часов:</b>		<b>252</b>	<b>495</b>	<b>9</b>	



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная форма обучения)

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры  
Теории и методики велосипедного,  
мотоциклетного и автомобильного спорта  
Протокол № 2 от «12» октября 2020 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.

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт», необходимого для формирования у обучающихся базовых знаний об организации и проведении физкультурно-массовой работы с использованием велосипедов для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека. Данная программа реализуется на русском языке.

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

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта относится к профессиональному циклу, вариативной части ООП. Данная дисциплина ориентирована на запросы детско-юношеского спорта, массового спорта, адаптивного и кондиционного спорта, а также на рекреационную и оздоровительную физическую культуру.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
<b>ПК-2</b>	<i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся</i>	5 сем. – 2 поток 6 сем.- 1,3 поток	7,8 семестр
<b>ПК.2.1.</b>	<i>Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов</i>	5 сем. – 2 поток 6 сем.- 1,3 поток	7,8 семестр
<b>ПК.2.2.</b>	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять	5 сем. – 2 поток 6 сем.- 1,3	7,8 семестр

	педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	<i>поток</i>	
--	---	--------------	--

#### 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)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>16</b>		
<b>1.1</b>	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		3	4		
<b>1.2</b>	Методика организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту с учетом этапа спортивной подготовки, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		3	4		
<b>1.3</b>	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		3	4		
<b>1.4</b>	Организация и проведение физкультурно-спортивных и	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		3	4		

	массовых мероприятий по велосипедному спорту								
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>12</b>		
<b>2.1</b>	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		2	4		
<b>2.2</b>	2.2. Экипировка велосипедистов	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		2	4		
<b>2.3</b>	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		2	4		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Техника велосипедного спорта</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>20</b>		
<b>3.1</b>	3.1. «Посадка» велосипедиста	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		2	4		
<b>3.2</b>	3.2. Техника педалирования	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		2	4		
<b>3.3</b>	3.3. Техника езды по шоссе	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		2	4		
<b>3.4</b>	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		2	4		
<b>3.5</b>	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		2	4		
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	<b>20</b>		
<b>4.1</b>	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		4	5		
<b>4.2</b>	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		4	5		
<b>4.3</b>	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		4	4		
<b>4.4</b>	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		4	4		
<b>Итого за 5 (2 поток) / 6 семестр (1,3 потоки): 108 часов (3 зачетные единицы)</b>					<b>4</b>	<b>44</b>	<b>66</b>		<b>зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта</b>	<b>7</b>		<b>2</b>	<b>24</b>		
<b>1.1</b>	Методические основы построения	<b>7</b>		<b>1</b>	<b>6</b>		



	спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера						
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	7		1	6		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	7			6		
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	7			6		
2	<b>Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	7		2	18		
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	7			6		
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	7			6		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	7		2	6		
3	<b>Раздел 3. Техника велосипедного спорта</b>	7,8		2	34		
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	7		1	7		
3.2	3.2. Техника педалирования	7		1	7		
3.3	3.3. Техника езды по шоссе	7			7		
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	7, 8			6		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	8			7		
4	<b>Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта</b>	8		2	24		
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	8		1	6		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	8		1	6		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	8			6		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	8			6		
<b>Итого за 7, 8 семестры: 108 часов (3 зачетные единицы)</b>				<b>8</b>	<b>100</b>		<b>зачет</b>

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

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

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

Вопросы для устного ответа:

1. Перечислите и дайте характеристику методическим основам построения спортивной тренировки?

2. Перечислите основные этапы и дайте характеристику методики организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту на различных этапах спортивной подготовки?

3. Перечислите документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту?

4. Перечислите требования, предъявляемые к положению о проведении спортивного соревнования по велосипедному спорту?

5. Составьте примерное положение и смету расходов для проведения соревнований по велосипедному спорту?

6. Перечислите и дайте краткую характеристику дисциплин велосипедного спорта, признанные международным союзом велосипедистов?

7. Перечислите и дайте характеристику средствам спортивной тренировки при проведении практических занятий с использованием велосипеда кондиционной направленности с различным контингентом занимающихся?

8. Перечислите и дайте характеристику методам спортивной тренировки при проведении практических занятий с использованием

велосипеда кондиционной направленности с различным контингентом занимающихся?

9. Перечислите основные узлы конструкции велосипедов, использующихся в различных дисциплинах велосипедного спорта?

10. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в гонки на шоссе?

11. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в гонки на треке?

12. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в группу дисциплин маунтибайк?

13. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в группу дисциплин BMX?

14. Перечислите и дайте характеристику основным узлам велосипеда, назовите конструктивные особенности велосипедов для различных дисциплин велосипедного спорта?

15. Перечислите и дайте характеристику спортивным трассам и спортивным сооружениям предназначенных для проведения соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта?

16. Дайте характеристику и перечислите основные конструктивные элементы спортивным сооружениям для проведения гонок на треке?

17. Дайте характеристику и перечислите основные конструктивные элементы спортивным сооружениям для проведения соревнований по велоспорту – BMX?

18. Перечислите требования, предъявляемые к трассам для проведения соревнований по маунтинбайку?

19. Дайте определение понятию «посадка велосипедиста», перечислите разновидности посадки и охарактеризуйте их?

20. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта?

21. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в гонках на шоссе и велотреке?

22. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в экстремальных дисциплинах велосипедного спорта?
23. Дайте определение понятию «педалирование» в велосипедном спорте и охарактеризуйте данный процесс?
24. Дайте характеристику методике начального обучения езде на велосипеде, перечислите последовательность процесса обучения базовым элементам техники в велоспорте?
25. Перечислите основные технические элементы с использованием велосипеда на шоссе?
26. Перечислите основные технические элементы с использованием велосипеда на пересечённой местности?
27. Охарактеризуйте технику прохождения поворотов, спусков, подъёмов, препятствий на шоссейном велосипеде?
28. Охарактеризуйте технику прохождения поворотов, спусков, подъёмов, препятствий на велосипеде, предназначенном для езды по пересечённой местности?
29. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда в группах начальной подготовки.
30. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда оздоровительной направленности с подростками 11 – 17 лет.
31. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда оздоровительной направленности со взрослым контингентом обучающихся 25 - 45 лет.
32. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда оздоровительной направленности с контингентом занимающихся 46 лет и старше.
33. Перечислите и охарактеризуйте основные положения установки посадки на велосипеде с учётом антропометрических и половых особенностей занимающихся?

34. Составьте план подготовки на микроцикл с использованием велосипеда?

35. Составьте план подготовки на мезоцикл с использованием велосипеда?

36. Составьте план подготовки на макроцикл с использованием велосипеда?

### **Практические задания:**

1. Проведение практического занятия на площадке обучение базовым элементам техники велосипедного спорта: техника начала движения («трогание» с места), прямолинейная езда, техника остановки (торможение), проезд по узкому коридору, объезд серии препятствий (змейка), техника поворота (левый, правый), техника разворота (восьмёрка), проезд по узкой колее (проезд по доске), преодоление препятствия;

2. Проведение практического занятия на тему: «Техника езды по пересечённой местности: прохождения спуска, прохождения подъема, прохождения поворота»;

3. Проведение практического занятия на тему: «Техника педалирования на велосипедном станке»;

4. Проведение физкультурно-спортивного мероприятия с использованием велосипеда: «Весёлые старты».

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

#### **а) Основная литература:**

1. 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.

2. 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. Ковылин, М.М. Велоподготовка в системе всеобщего непрерывного физического воспитания - механизм формирования психофизического здоровья личности: монография / М.М. Ковылин, А.А. Передельский. - Смоленск: [Изд-во Смол. гор. тип.], 2012. - 300 с.

4. Ковылин, М.М. Велосипедный спорт и системные основы оптимального управления: монография / М.М. Ковылин, А.А. Передельский. - Смоленск: [Изд-во Смол. гор. тип.], 2012. - 188 с.

5. Ковылин, М.М. Совершенствование конструкций велосипеда в России (1800-1917): метод. рекомендации федер. компонента цикла СД ГОС по специальности 032101.65 / [М.М. Ковылин, Г.М. Мартынов]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2010. - 186 с.: ил.

6. Ковылин, М.М. Формирование методики обучения и тренировки в велосипедном спорте (1883-1917): учеб. пособие для вузов физ. культуры: доп. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / М.М. Ковылин, Г.М. Мартынов; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 49 с.: ил.

7. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт. - Киев: Олимпийская лит., 1997. - 343 с.: ил.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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 «Руконт» ЭБС <https://www.rucont.ru>
2. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ <https://www.rsl.ru>
3. Официальный сайт ООО Федерация велосипедного спорта России <https://fvsr.ru/>
4. Официальный сайт международного союза велосипедистов (UCI) <https://uci.ch/>

**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.;

–2)Microsoft Office 2016;

–3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);

–4)Acrobat Reader DC.

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

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.

2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.

3.Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.

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

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

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

## **7. 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 – 1 шт;
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 Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания очная форма 3 курс, заочная – 4 курс, направления подготовки 49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регб». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуально-игровым видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдары и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> **(очная и заочная формы обучения)**

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(очная форма обучения)**

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(заочная форма 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 7, 8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	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	<i>В течение семестра</i>	10
12	<b>Зачет по дисциплине</b>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	Контрольная работа по теме «Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера».	10
2	Написание реферата по теме «Экипировка велосипедистов».	5
3	Презентация по теме «Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом».	5
4	Выступление на семинаре по теме: «Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта».	5
5	Выполнение практического задания Технические характеристики и ремонт велосипеда».	10
6	Выполнение практического задания по теме: «Посадка» велосипедиста».	5
7	Выполнение практического задания по теме «Техника педалирования».	5

8	Выполнение практического задания «Начальное обучение езде на велосипеде».	10
9	Выступление на семинаре по теме: «Классификация и краткая характеристика велосипедов».	5
10	Выполнение практического задания: техника езды по пересечённой местности.	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 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 велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта**  
**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

**Направление подготовки: 49.03.04 Спорт**

**Профили:** Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта;

Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта;

Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная и заочная формы обучения**) Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**) Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная и заочная формы обучения**) Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**) Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: бакалавриат.

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 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 7, 8 семестры

**Цель освоения дисциплины (модуля):**

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт», 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
<b>ПК-2</b>	<i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся</i>	5 сем. – 2 поток 6 сем.- 1,3 поток	7,8 семестр
<b>ПК.2.1.</b>	<i>Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов</i>	5 сем. – 2 поток 6 сем.- 1,3 поток	7,8 семестр
<b>ПК.2.2.</b>	<i>Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности</i>	5 сем. – 2 поток 6 сем.- 1,3 поток	7,8 семестр

	обучающегося и спортсмена; оказывать адресную помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта		
--	--	--	--

#### 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)
		1 ПОТОК	2 ПОТОК	3 ПОТОК	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>16</b>		
<b>1.1</b>	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		3	4		
<b>1.2</b>	Методика организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту с учетом этапа спортивной подготовки, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		3	4		
<b>1.3</b>	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		3	4		
<b>1.4</b>	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		3	4		
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Материально</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>12</b>		

	<b>техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>								
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	6	5	6		2	4		
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	6	5	6		2	4		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	6	5	6		2	4		
3	<b>Раздел 3. Техника велосипедного спорта</b>	6	5	6	1	10	20		
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	6	5	6		2	4		
3.2	3.2. Техника педалирования	6	5	6		2	4		
3.3	3.3. Техника езды по шоссе	6	5	6		2	4		
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	6	5	6		2	4		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	6	5	6		2	4		
4	<b>Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта</b>	6	5	6	1	16	20		
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	6	5	6		4	5		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	6	5	6		4	5		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	6	5	6		4	4		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	6	5	6		4	4		
<b>Итого за 5 (2 поток) / 6 семестр (1,3 потоки): 108 часов (3 зачетные единицы)</b>					<b>4</b>	<b>44</b>	<b>66</b>		<b>зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта</b>	7		2	24		
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность	7		1	6		



	тренера						
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	7		1	6		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	7			6		
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	7			6		
2	<b>Раздел 2. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	7		2	18		
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	7			6		
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	7			6		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	7		2	6		
3	<b>Раздел 3. Техника велосипедного спорта</b>	7,8		2	34		
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	7		1	7		
3.2	3.2. Техника педалирования	7		1	7		
3.3	3.3. Техника езды по шоссе	7			7		
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	7, 8			6		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	8			7		
4	<b>Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта</b>	8		2	24		
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	8		1	6		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	8		1	6		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	8			6		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	8			6		
<b>Итого за 7, 8 семестры: 108 часов (3 зачетные единицы)</b>				8	100		<b>зачет</b>



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики волейбола  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.02 Воспитание специальной выносливости средствами  
игровых видов спорта»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)  
Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «жёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры теории и методики волейбола  
(наименование)

Протокол № 8 от «15» октября 2020 г.

Составители:

Булькина Лариса Владимировна – к. пед. н., доцент, заведующий кафедрой  
ТиМ волейбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Ананьин Александр Сергеевич – к. пед. н., старший преподаватель кафедры  
ТиМ волейбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта» является: обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 – «Спорт» 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.

Дисциплина реализуется на русском языке, проводится в форме практической подготовки.

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

Дисциплина «Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, является одной из дисциплин, формирующих умения, знания и навыки, необходимые для бакалавра по направлению подготовки «спорт».

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, Интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль и др.

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

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ПК-2	<i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</i>	6	5	6	7, 8
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.	6	5	6	7, 8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	6	5	6	7, 8

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	6	5	6	2	6	8		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	6	5	6		6	8		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	6	5	6		6	8		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей.	6	5	6		6	8		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта.	6	5	6		6	10		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта.	6	5	6		8	10		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта.	6	5	6	2	6	8		
<b>Итого часов:</b>					<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачет</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8		1	15		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8			15		
3	Планирование и содержание специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8		1	15		
4	Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей.	7, 8		2	15		
5	Критерии воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта.	7, 8		2	15		
6	Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта.	7, 8		2	15		
7	Современные научные исследования в области воспитания специальной выносливости, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта.	7, 8			10		
<b>Итого часов:</b>				<b>8</b>	<b>100</b>		<b>Зачет</b>



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

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

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

### **Вопросы к зачету (очная и заочная форма обучения):**

1. Укажите место и значение специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта

2. Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта

3. Характеристика специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта

4. Формы проявления специальной выносливости. Факторы, определяющие уровень проявления специальной выносливости.

5. Планирование и содержание процесса воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.

6. Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей

7. Критерии развития специальной выносливости в разных игровых видах спорта

8. Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта

9. Средства, методы и режимы работы при специальной выносливости в разных игровых видах спорта.

10. Современные научные исследования в области воспитания специальной выносливости, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта

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

а) Основная литература:

1. Теория и методика футбола: учебник / под общ. Ред. В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М.: «Спорт», 2015. - 568 с.

2. Кавадло, Э. Сила без границ. Улучшаем физическую форму без специальных тренажеров / Эл Кавадло. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона, ISBN 978-5-496-01699-5; 2016 г. - 208 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 543 с.

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

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

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

б) Дополнительная литература:

1. Виера Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 161 с.: таб., фот.

2. Волейбол высшего уровня / Всерос. федерация волейбола. - М.: Олимпия: Человек, 2007. - 31 с.: ил.

3. Волейбол, гандбол, баскетбол : Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: [учеб. пособие] / В.Ф. Мишенькина [и др.] ; Гос. ком-т РФ по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2004. - 115 с.: ил.

4. Железняк Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А.Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2005. - 112 с.: ил.

5. Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.: ил.

6. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : [учеб. пособие] / Клещев Ю.Н. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 189 с.: рис.

7. Козырева Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. - М.: ФКиС, 2003. - 168 с.: ил.

8. Кунянский В.А. Волейбол : практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.

9. Рыцарев В.В. Волейбол : попытка причин. истолкования приемов игры и процесса подгот. волейболистов / В.В. Рыцарев. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 2009. - 399 с.: ил.

10. Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: [б. и.], 2005. - 381 с.: табл.

11. Титова Т.М. Волейбол: Развитие физ. качеств и двигат. навыков

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

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- 1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
- 2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
- 3.Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
- 4.Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
- 5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
- 6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).
- 7.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).
- 8.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru).

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

Материально-техническое обеспечение включает в себя: организацию условий для проведения практических занятий, наличие необходимого технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

1.Мультимедийный класс: ауд. 54 (Д) СК, включающий специализированное оборудование: персональный компьютер с выходом в сеть Internet, экран, мультимедийный проектор, видеоплеер стандарта VHS, телевизор-видеомонитор, DVD-плеер, фотоаппарат (кинокамера), видеозаписи.

2.Учебные аудитории: аудитория № 54 (В) СК.

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

4.Спортивный комплекс РГУФКСМиТ:

Наименование вида спорта	Оснащенность специальных помещений для проведения занятий
<b>волейбол</b>	Спортивный зал № 230 СК с 2-мя площадками 18x9 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 «Б1.В.ДВ.01.02 Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса,  
направления подготовки 49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (очная и заочная формы обучения)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная форма обучения)  
Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики волейбола.  
Сроки изучения дисциплины: 7, 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 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	<b>Зачет</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Реферат: Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта</i>	20
2	<i>Письменный опрос: средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта</i>	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 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, 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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.02 Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса,*

*направления подготовки 49.03.04 Спорт*

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (очная форма обучения)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная форма обучения)

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики волейбола.  
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	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	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	6	10
2	<i>Собеседование по разделам:</i> Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	8	15
3	<i>Доклад по теме:</i> Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	11	15
4	<i>Написание реферата по теме:</i> Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	14	10
5	<i>Письменный опрос по темам:</i> Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта	17	11
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	24
7	<b>Зачет</b>		15
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Реферат: Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта</i>	20
2	<i>Письменный опрос: средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта</i>	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 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, 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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.02 Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса,*

*направления подготовки **49.03.04 Спорт***

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «жёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (очная форма обучения)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная форма обучения)

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики волейбола.  
Сроки изучения дисциплины: 6 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	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	6	10
2	<i>Собеседование по разделам:</i> Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	8	15
3	<i>Доклад по теме:</i> Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	11	15
4	<i>Написание реферата по теме:</i> Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	14	10
5	<i>Письменный опрос по темам:</i> Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта	17	11
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	24
7	<b>Зачет</b>		<b>15</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Реферат: Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта</i>	20
2	<i>Письменный опрос: средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта</i>	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 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, 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



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра теории и методики волейбола**  
**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ДВ.01.02 Воспитание специальной выносливости средствами**  
**игровых видов спорта»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта.

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** очная форма обучения 1 и 3 потоки – 6 семестр, 2 поток – 5 семестр; заочная форма обучения – 7, 8 семестр.

**3.Цель освоения дисциплины:** обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 – «Спорт» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ПК-2	<i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</i>	6	5	6	7, 8
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и	6	5	6	7, 8



	спортсменов.				
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	6	5	6	7, 8

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	6	5	6	2	6	8		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	6	5	6		6	8		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	6	5	6		6	8		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей.	6	5	6		6	8		

5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта.	6	5	6		6	10		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта.	6	5	6		8	10		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта.	6	5	6	2	6	8		
<b>Итого часов:</b>						<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>	<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8		1	15		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8			15		
3	Планирование и содержание специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8		1	15		
4	Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей.	7, 8		2	15		

5	Критерии воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта.	7, 8		2	15		
6	Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта.	7, 8		2	15		
7	Современные научные исследования в области воспитания специальной выносливости, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта.	7, 8			10		
<b>Итого часов:</b>				<b>8</b>	<b>100</b>		<b>Зачет</b>



**Институт спорта и физической культуры**  
**Кафедра теории и методик футбола**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.01.03. «Скоростно-силовая тренировка средствами игровых видов спорта»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каное», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (очная и заочная формы обучения)

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная форма обучения)

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

*далее считать следующее распределение профилей по потокам:*

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «жёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры «теория и методика футбола»  
(наименование)  
Протокол № 5 от «21» сентября 2020 г.

Составитель:

Лексаков Андрей Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Шагин Никита Игоревич – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 – «Спорт» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

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

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

Дисциплина изучается в 5 и 6 семестре очной и заочной 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, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации	6	5	6	7-8

	обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся				
ПК-2.1	. Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов				
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта				

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6	5	6		4	8		
2	Характеристика основных средств и методов развития и	6	5	6		6	12		



	поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта								
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6	5	6		6	12		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	6	5	6		8	10		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6	5	6		4	6		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6	5	6		6	12		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	6	5	6		6	8		
<b>Итого часов: 108</b>						<b>40</b>	<b>68</b>		<b>Зачет</b>

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	7, 8			10		

2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	7, 8		2	18		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	7, 8			18		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	7, 8		2	14		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	7, 8		2	10		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	7, 8		2	18		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	7, 8			12		
<b>Итого часов: 108</b>				<b>8</b>	<b>100</b>		<b>Зачет</b>

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

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

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

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

1. Укажите место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта

2. Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта
3. Характеристика скоростных качеств в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта
4. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.
5. Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта
6. Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей
7. Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта
8. Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта
9. Средства, методы и режимы работы при развитии собственно силовых качеств в разных игровых видах спорта.
10. Скоростные и скоростно-силовые способности и формы их проявления в соревновательной деятельности.
11. Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта

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

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. Кадиров, 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 / Эллинтон 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) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт Министерства спорта Российской Федерации;  
2. <http://fcpsr.ru/> - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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.;
- 2) Microsoft Office 2016;
- 3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
- 4) Acrobat Reader DC.

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

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

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

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

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

4. Футбольный зал.

5. Спортивный инвентарь:

- набивные мячи
- ворота
- фишки
- маркеры

- стойки
- конусы
- барьеры различной высоты
- эспандер
- жгуты
- гантели
- гимнастическая лавочка
- скакалки

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

### ***по дисциплине «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт***

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регб Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спор «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по ви спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовк; индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спор Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физическ культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в обла физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельности области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогичес деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксин Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спо «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спор Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спор Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортив подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортив подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогичес деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спор Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спо «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физическ культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетик Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спор «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спор Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельност области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогичес деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдар и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортив подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в обла физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогичес деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спор Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культу спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельности области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-тре «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по ви спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спор Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культу спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физическ культуры и спорта<sup>1</sup> **(очная и заочная формы обучения)** Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физическ культуры и спорта (очная форма обучения) Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(заочная фор** **обучения)**

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: теория и методика футбола.

Сроки изучения дисциплины: 5 – II поток, 6 - I, III поток – очное обучение; 7, 8 – заочное обучение

Форма промежуточной аттестации: зачёт.



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

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Написание реферата по темам:</i> «Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта»; «Методология развития скоростно-силовых способностей в игровых видах спорта»	15
2	<i>Подготовка презентации:</i> «Методика развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта»	20

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физической культуры**  
**Кафедра теории и методики футбола**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ДВ.01.03 Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «жёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)  
Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет [3] зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** [5 – II поток, 6 - I, III поток – очное обучение; 7, 8 – заочное обучение].

**3.Цель освоения дисциплины:** [обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 – «Спорт» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации].

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся – ПК 2

#### **5.Краткое содержание дисциплины:**

**очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней	6	5	6		4	8		

	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	6	5	6		6	12		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6	5	6		6	12		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	6	5	6		8	10		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6	5	6		4	6		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6	5	6		6	12		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	6	5	6		6	8		
<b>Итого часов: 108</b>						<b>40</b>	<b>68</b>		<b>Зачет</b>

### заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	<b>7, 8</b>			<b>10</b>		
<b>2</b>	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	<b>7, 8</b>		<b>2</b>	<b>18</b>		
<b>3</b>	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	<b>7, 8</b>			<b>18</b>		
<b>4</b>	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	<b>7, 8</b>		<b>2</b>	<b>14</b>		
<b>5</b>	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	<b>7, 8</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>6</b>	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	<b>7, 8</b>		<b>2</b>	<b>18</b>		
<b>7</b>	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	<b>7, 8</b>			<b>12</b>		
	<b>Итого часов: 108</b>			<b>8</b>	<b>100</b>		<b>Зачет</b>



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра Теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ДВ.01.04 Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложно координационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup>

**(очная и заочная формы обучения)**

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная форма обучения)

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

**1 поток:** Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

**2 поток:** Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

**3 поток:** Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложно координационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «жёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры Теории и методики гребного и парусного  
вида спорта им. А.Ф. Комарова  
(наименование)  
Протокол № 2 от «22» 09 2020 г.

Составитель:

и. о. заведующего кафедрой Теории и методики гребного и парусного  
спорта им. А.Ф. Комарова кпн. Крылов Л.Ю.; Михайлова Т.В. дпн.,  
профессор; Долгова Е.В. кпн., доцент; Епифанов К.Н. кпн., доцент;  
Захрямина Л.Н. преподаватель кафедры.

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта» является:

- овладение основными теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями в области гребного и парусного спорта необходимые для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт», профиль «Спортивная подготовка по видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта» для повышения эффективности подготовки специалистов высокой квалификации;
- овладение определенным комплексом специальных знаний и умений по гребному и парусному спорту 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 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 49.03.04 «Спорт», профиль «Спортивная подготовка по видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта». Реализуется в 5-6 семестрах на очной форме обучения и в 7-8 семестрах на заочной форма обучения.

Учебный процесс по программе проводится в виде теоретических, учебно-практических 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 «Спорт». Строится, на основе современных образовательных технологий. Знания, умения и навыки, приобретенные обучающимися, способствуют формированию различных компетенций необходимых для самостоятельной профессионально-педагогической деятельности.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	6	5	6	7-8
ПК-2.1.	Знает: Педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	6	5	6	7-8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	6	5	6	7-8

### 4. Структура и содержание дисциплины

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

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	<b>Раздел 1. Характеристика водных видов спорта</b>	6	5	6		<b>8</b>	<b>8</b>		
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта	6	5	6		4	4		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта	6	5	6		4	4		
4	<b>Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте</b>	6	5	6	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>18</b>		
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.	6	5	6	1	4	6		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.	6	5	6	1	4	6		
7	Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.	6	5	6	2	4	6		
8	<b>Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.</b>	6	5	6		<b>12</b>	<b>16</b>		
9	Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта	6	5	6		6	8		
10	Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта.	6	5	6		6	8		
11	<b>Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта</b>	6	5	6		<b>12</b>	<b>18</b>		
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.	6	5	6		4	6		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.	6	5	6		4	6		

<b>14</b>	Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллектив физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	6	5	6		4	6		
<b>Итого часов: 108 часов</b>					<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения

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

№	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	2	3	4	5	6	7	8
1	<b>Раздел 1. Характеристика водных видов спорта</b>	7			<b>16</b>		
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта	7			8		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта	7			8		
4	<b>Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте</b>	7		<b>4</b>	<b>30</b>		
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.	7		1	10		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.	7		1	10		
7	Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.	7		2	10		
8	<b>Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.</b>	7		<b>2</b>	<b>20</b>		
9	Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта	7		1	10		
10	Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта.	7		1	10		
11	<b>Раздел 4. Рекреационно</b> -	8		<b>2</b>	<b>34</b>		

	<b>оздоровительное значение гребного и парусного спорта.</b>						
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.	8		0,5	12		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.	8		0.5	12		
14	Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	8		1	10		
<b>Итого часов: 108</b>				<b>8</b>	<b>100</b>		<b>Зачет</b>

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

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

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

### *Примерный перечень вопросов к зачету*

1. Характеристика видов гребного и парусного спорта.
2. Значение массовости гребного и парусного спорта среди населения страны.
3. Гребные и парусные суда -как средство передвижения по воде.
4. Первые спортивные гребные клубы.
5. Первые международные соревнования по гребному спорту.
6. Настройка и подготовка гребного инвентаря (в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена и погодных условий).
7. Понятие техника и стиль в гребном спорте.
8. Понятие темпа и ритма в гребных видах спорта
9. Основное положение гребца в лодке.
10. Периоды и фазы гребкового цикла.

11. Формирование двигательного навыка в гребном и парусном спорте.
12. Единый цикл гребка (захват, середина, конец проводки).
13. Ошибки в технике гребли и методы их исправления.
14. Требования, предъявляемые к местам проведения спортивно-массовых мероприятий на воде.
15. Правила плавания по судоходным путям России.
16. Знаки береговой обстановки, правила прохождения мостов, шлюзов, переправ.
17. Техника безопасности и оказание помощи терпящим бедствие на воде.
18. Особенности организации занятий гребным и парусным спортом.
19. Естественные и искусственные препятствия
20. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.
21. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований.
22. Охарактеризуйте правила плавания и поведения на воде при неблагоприятных погодных условиях.
23. Охарактеризуйте технику безопасности занятиях гребным и парусным спортом.
24. Раскройте способы оказания первой помощи пострадавшим на воде.
25. Охарактеризуйте правила плавания по водным акваториям.
26. Перечислите спасательные средства, используемые в гребном спорте и парусном спорте.
27. Какие меры применяются при оказании помощи пострадавшим на воде?
28. Значение спортивно-оздоровительной работы в гребном и парусном спорте.
29. Охарактеризуйте спортивные сооружения для гребного и парусного спорта.
30. Перечислите требования к оснащению судов.
31. Расскажите о спортивной одежде и снаряжении гребца и яхтсмана
32. Понятие техника и стиль в гребном спорте.

33. Понятие темпа и ритма в гребных видах спорта.
34. Лоция гребца и яхтсмена.
35. Опасности, подстерегающие гребца и яхтсмена при попадании в воду.
36. Экстренные меры первой доврачебной помощи.
37. Профилактика травматизма в гребном и парусном спорте.
38. Профилактика простудных заболеваний и переохлаждений на занятиях гребным и парусным спортом.
39. Средства закаливания и укрепление здоровья на занятиях водными видами спорта.
40. Правила безопасности на занятиях гребным и парусным спортом.

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

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., Салахиев 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. Гусинского, - 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.

15. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. <http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>
16. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. [http://skitalets.ru/books/organiz\\_popchik/index.htm](http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm) <http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html>
17. Русский турист (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России), 2001г. <http://hibaratxt.narod.ru/doc/rusturist/index.html>
18. Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе. [http://skitalets.ru/books/nutrition\\_sukhanov/index.htm](http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm)
19. Шаховец В.В. Памятка спасателя. Руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи. <http://extrotur.narod.ru/text/pamspas.htm>
20. Шимановский В.Ф. Переправы вброд через водные преграды. <http://skitalets.ru/books/brod.exe>
21. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. [http://skitalets.ru/books/pitanije\\_shiman/index.htm](http://skitalets.ru/books/pitanije_shiman/index.htm) <http://hibaratxt.narod.ru/pitanije/index.html>
22. Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста. <http://hibaratxt.narod.ru/karemansprav/index.html> [http://skitalets.ru/books/sprav\\_shtrum/index.htm](http://skitalets.ru/books/sprav_shtrum/index.htm) <http://www.outdoors.ru/book/sptur/index.php>
23. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. [http://skitalets.ru/books/shturm\\_opasnosti/index.htm](http://skitalets.ru/books/shturm_opasnosti/index.htm)

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Федерация гребного спорта России. <https://www.rowing.ru>
2. Всероссийская Федерация гребли на байдарках и каноэ. <https://www.kayak-canoie.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:*

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.;
- 2) Microsoft Office 2016;
- 3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
- 4) Acrobat Reader DC.

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

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

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

обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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 самостоятельная 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. Клешиев, 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

*Приложения к рабочей программе дисциплины*

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса,***

## **направления подготовки 49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуально-игровым видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдары и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложных координационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**).

## **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного вида спорта им. А.Ф. Комарова.  
Сроки изучения дисциплины: 5- *бсеместр (ы) очная форма обучения*  
Форма промежуточной аттестации: *Зачёт*

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Написание реферата на тему: «Основы теории и методики гребных и парусных видов спорта»</i>	<i>1 неделя</i>	<i>10</i>
2	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом, водным туризмом»</i>	<i>2 неделя</i>	<i>15</i>
3	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»</i>	<i>3 неделя</i>	<i>15</i>
4	<i>Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного спорта»</i>	<i>4 неделя</i>	<i>15</i>
5	<i>Написание реферата теме: «Гребной и парусный спорт в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работы среди различных групп населения»</i>	<i>5 неделя</i>	<i>15</i>
6	<i>Посещение занятий (1 занятие- 0,5 балла очная форма обучения)</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
7	<i>Зачёт</i>	<i>6 семестр</i>	<i>20</i>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом»</i>	<i>15</i>
2	<i>Написание реферата тема: «Водный туризм в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работе среди населения»</i>	<i>10</i>
3	<i>Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного туризма»</i>	<i>10</i>
4	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»</i>	<i>15</i>

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 курс 7-8 семестр заочная форма обучения  
Форма промежуточной аттестации: **Зачёт**

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное</b>
----------	---	---------------------

		<b>КОЛ-ВО БАЛЛОВ</b>
1	<i>Написание реферата на тему: «Основы теории и методики гребных и парусных видов спорта»</i>	10
2	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом, водным туризмом»</i>	15
3	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»</i>	15
4	<i>Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного спорта»</i>	15
5	<i>Написание реферата теме: «Гребной и парусный спорт в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работы среди различных групп населения»</i>	15
6	<i>Посещение занятий (1 занятие- 2,5 балла заочная форма обучения)</i>	10
7	<i>Зачёт</i>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом»</i>	15
2	<i>Написание реферата тема: «Водный туризм в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работе среди населения»</i>	10
3	<i>Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного туризма»</i>	10
4	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»</i>	15

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

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

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



**V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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

**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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.04 Соблюдение норм безопасности на воде в гребных  
и парусных видах спорта»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каное», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложно координационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup>

**(очная и заочная формы обучения)**

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная форма обучения)

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5-6 семестр очная форма обучения; 7-8 семестр заочная форма обучения.

**3. Цель освоения дисциплины:** обеспечить освоение знаний и умений, направленных на разработку и реализацию программ спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	6	5	6	7-8
ПК-2.1. Знает:	- Педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	6	5	6	7-8
ПК-2.2. Умеет:	- Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию	6	5	6	7-8

	реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта				
ПК-2.3. Владеет	- Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся	6	5	6	7-8

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	<b>Раздел 1. Характеристика водных видов спорта</b>	6	5	6		<b>8</b>	<b>8</b>		
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта	6	5	6		4	4		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта	6	5	6		4	4		
4	<b>Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте</b>	6	5	6	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>18</b>		
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.	6	5	6	1	4	6		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.	6	5	6	1	4	6		
7	Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.	6	5	6	2	4	6		

8	<b>Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.</b>	6	5	6		12	16		
9	Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта	6	5	6		6	8		
10	Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта.	6	5	6		6	8		
11	<b>Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта</b>	6	5	6		12	18		
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.	6	5	6		4	6		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.	6	5	6		4	6		
14	Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллектив физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	6	5	6		4	6		
<b>Итого часов: 108 часов</b>						<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>	<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	<b>Раздел 1. Характеристика водных видов спорта</b>	7			16		
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта	7			8		

3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта	7			8		
4	<b>Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте</b>	7		<b>4</b>	<b>30</b>		
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.	7		1	10		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.	7		1	10		
7	Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.	7		2	10		
8	<b>Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.</b>	7		<b>2</b>	<b>20</b>		
9	Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта	7		1	10		
10	Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта.	7		1	10		
11	<b>Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта.</b>	8		<b>2</b>	<b>34</b>		
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.	8		0,5	12		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.	8		0,5	12		
14	Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	8		1	10		
<b>Итого часов: 108</b>					<b>8</b>	<b>100</b>	<b>Зачет</b>



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ДВ.01.05 «Общая физическая подготовка средствами легкой атлетики»**  
Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «жёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Заседанием кафедры Теории и методике  
легкой атлетики им. Н.Г.Озолина  
Протокол № 3 от «18» сентября 2020г.

Составитель: Гридасова Елена Яковлевна, к.п.н., доцент,  
доцент кафедры Теории и методике легкой атлетики им. Н.Г.Озолина

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

Цель освоения дисциплины (модуля) «Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики» является: - сформировать общие научно-методические основы профессионального мастерства тренеров по физической подготовке для командных и индивидуальных видов спорта, заложить необходимые для этого знания, умения и навыки. Добиться прочного усвоения обучающимися знаний, составляющих содержание современной теории и методики общей и специальной физической подготовки спортсмена в различных видах спорта.

Сформировать умение, использовать приобретённые знания, для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности тренера по физической подготовке в работе со спортсменами командных и индивидуальных видов спорта различного уровня подготовленности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина(модуль) «Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики» относится к факультативным дисциплинам вариативной части ООП.

Изучение дисциплины базируется на основных положениях естественнонаучных и гуманитарных дисциплин учебного плана (анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, психологии, педагогики, теории физической культуры и др.).

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль и др. Освоение данной дисциплины

необходимо как предшествующее для успешного прохождения следующих видов производственных практик:

- Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по тренерской и педагогической деятельности);

- Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по организационно-управленческой деятельности)

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, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	6	5	6	7
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	6	5	6	7
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	6	5	6	7

### 4. Структура и содержание дисциплины

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

**очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b><u>Общетеоретический раздел</u></b> 1.1.Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях спортсмена.								
2	1.2.Физиологические основы двигательных способностей.	6	5	6	2	2	4		
3	1.3.Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.	6	5	6	2	2	4		
4	1.4.Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств средствами легкой атлетики	6	5	6		2	4		
5	<b><u>Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики»</u></b>								
6	<b><i>2.1. Методика воспитания выносливости.</i></b>								
7	2.1.1. Методика воспитания общей выносливости средствами легкой атлетики	6	5	6		2	4		
8	2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости	6	5	6		4	4		
9	2.1.3.Тесты для оценки выносливости.	6	5	6		2	4		
10	<b><i>2.2.Методика воспитания быстроты средствами легкой атлетики</i></b>								
11	2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости средствами легкой атлетики	6	5	6		4	4		
12	2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания	6	5	6		2	4		
13	2.2.3. Тесты для оценки быстроты	6	5	6		2	4		

14	<b>2.3. Методика воспитания силы средствами легкой атлетики</b>								
15	2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей средствами легкой атлетики	6	5	6		4			
16	2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	6	5	6		4			
17	<b>2.4. Методика воспитания координационных способностей средствами легкой атлетики</b>								
18	2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих	6	5	6		2	4		
20	2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.	6	5	6		2	2		
21	<b>2.5. Методика воспитания гибкости</b>								
22	2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости	6	5	6		2	2		
23	<b>2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки</b>								
24	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств	6	5	6		2	4		
25	2.6.2 Круговая тренировка на развитие силовых качеств	6	5	6		2	4		
26	2.6.3 Круговая тренировка на развитие выносливости	6	5	6		2	4		
27	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств	6	5	6		2	4		
<b>Итого часов:</b>					<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>зачет</b>

**заочная форма обучения**  
4 курс 7 семестр

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b><u>1.Общетеоретический раздел</u></b>						
	1.1.Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях спортсмена.	7			4		
<b>2</b>	1.2.Физиологические основы двигательных способностей.	7		2	8		
<b>3</b>	1.3.Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.	7		2	8		
<b>4</b>	1.4.Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств средствами легкой атлетики	7			4		
<b>5</b>	<b><u>Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики»</u></b>			2			
<b>6</b>	<b><i>2.1. Методика воспитания выносливости.</i></b>						
<b>7</b>	2.1.1. Методика воспитания общей выносливости средствами легкой атлетики	7			6		
<b>8</b>	2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости	7			6		
<b>9</b>	2.1.3.Тесты для оценки выносливости.	7			4		
<b>10</b>	<b><i>2.2.Методика воспитания быстроты средствами легкой атлетики</i></b>						
<b>11</b>	2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости средствами легкой атлетики	7			6		
<b>12</b>	2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания	7			4		
<b>13</b>	2.2.3. Тесты для оценки быстроты				4		
<b>14</b>	<b><i>2.3. Методика воспитания силы средствами легкой атлетики</i></b>						
<b>15</b>	2.3.1 Методы воспитания	7			6		

	различных видов силовых способностей средствами легкой атлетики					
16	2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	7			6	
17	<b>2.4. Методика воспитания координационных способностей средствами легкой атлетики</b>					
	<b>Итого часов:</b>			6	66	

4 курс 8 семестр

№	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	2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих	8			6		
2	2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.	8			6		
3	<b>2.5. Методика воспитания гибкости</b>						
4	2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости	8			6		
5	<b>2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки</b>			2			
6	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств	8			4		
7	2.6.2 Круговая тренировка на развитие силовых качеств	8			4		
8	2.6.3 Круговая тренировка на развитие выносливости	8			4		
9	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств	8			4		
	<b>Итого часов</b>			2	34		
	<b>Всего часов: 108</b>			8	100		<b>зачет</b>

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



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

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

### **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (зачета) студентов**

1. Назовите структурные, функциональные и центральные факторы, определяющие величину максимального силового напряжения.
2. Какие упражнения, используемые для развития силы, называются общими и какие специальными?
3. Какие методы развития силовых способностей вы знаете?
4. Какие виды силы вы знаете?
5. Что такое «абсолютная сила» и «силовой дефицит»?
6. Дайте определение абсолютной силы и относительной силы.
7. В каких случаях нельзя применять метод максимальных усилий?
8. В чем заключаются достоинства и недостатки метода повторных усилий?
9. Расскажите о применении метода повторных усилий для развития силовой выносливости.
10. Методика развития скоростно-силовых качеств.
11. Достоинства и недостатки метода изометрических усилий.
12. Применение плиометрической тренировки в спортивной подготовке.
13. Расскажите о применении метода круговой тренировки для развития силовых способностей.
14. Какие методы оценки силовых способностей вы знаете?
15. Что такое «прямой» и «косвенный» способ контроля силовых способностей?
16. Что такое быстрота?
17. В чем отличие понятий «быстрота» и «скорость»?
18. Назовите три основных формы проявления быстроты.
19. Что такое «простые» и «сложные» двигательные реакции?

20. Чем определяется скорость двигательной реакции?
21. Расскажите о 5-ти составляющих скорости двигательной реакции.
22. Что влияет на время реакции?
23. В каких видах легкой атлетики особое значение имеет скорость одиночного движения?
24. В каком возрасте отмечается наибольший прирост частоты движений?
25. Что такое «комплексная быстрота», и в каких видах легкой атлетики она проявляется в большей степени?
26. Расскажите о переносе способностей к быстроте движений.
27. Каковы предпосылки проявления быстроты?
28. Расскажите об энергии скоростных усилий.
29. Чем ограничивается проявление максимальной анаэробной мощности (МАМ)?
30. На какие основные группы можно разделить упражнения для развития быстроты?
31. Методика развития быстроты.
32. Что такое скоростной барьер и методы предупреждения его возникновения.
33. Тесты для оценки различных видов быстроты движений.
34. Что такое «гибкость», и какие виды гибкости вы знаете?
35. Определите разницу в понятиях «гибкость» и «подвижность в суставах».
36. Как определить «запас гибкости»?
37. Что определяет анатомические возможности гибкости?
38. Назовите факторы, влияющие на гибкость?
39. В какое время суток наблюдаются наибольшие показатели гибкости?
40. Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости?
41. Опишите взаимосвязь «гибкость-сила».
42. Какие суставы требуют большего времени для развития гибкости?
43. Методика развития гибкости.

- 44.Опишите физиологические механизмы развития гибкости методом стретчинга.
- 45.Какова цель применения стретчинга в разминке?
- 46.Методика применения стретчинга в разминке и в основной части тренировки.
- 47.Какие виды гибкости и в каких видах легкой атлетики требуются качество «гибкость».
- 48.Что понимают под двигательными координационными способностями?
- 49.Что такое внутримышечная, межмышечная и сенсорно-мышечная координация?
- 50.Назовите критерии координационных способностей.
- 51.Перечислите принципы тренировки координационных механизмов моторики.
- 52.Какие вы знаете упражнения для развития специализированных восприятий, таких как, чувство времени, чувство темпа и чувство развиваемых усилий?
53. Сенситивные периоды развития координационных способностей.
- 54.Какие упражнения используются для оценки координационных способностей?

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

а) Основная литература

1.Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. - М.: Спорт., 2019. - 656 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

- 1.Биохимия: учебник для ИФК / Под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 2.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988

3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Terra-Спорт, 2000.
6. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
7. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
8. Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх. – М, 1991.
9. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
10. Теория тренировки. Система ИААФ. Обучение и сертификация тренеров, 2005.
11. Физиология человека: учебник для вузов физ. Культуры и факультетов физ. Воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского - М.: Физкультура, образование, наука, 2001. – 492 с.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
13. 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.

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

1. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт Министерства спорта Российской Федерации;

2.<http://fcpsr.ru/> - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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

программное обеспечение дисциплины:

- 1) Windows Professional, x64 Ed.;
- 2) Microsoft Office 2016;
- 3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
- 4) Acrobat Reader DC.

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

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

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

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

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

4. Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов № 210, 211 л\а манеж

5. Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

6. Легкоатлетический манеж, включающий оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения практических занятий по легкой атлетике, а так же для проведения соревнований различного уровня.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики» для студентов института Спорта и физического воспитания, 3 курса дневной формы обучения, 4 курса заочной формы обучения*

**обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура»**

**направления подготовки 49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регб. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуально-игровым видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдары и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (очная и заочная формы обучения)

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная форма обучения)

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики

Сроки изучения дисциплины:

очная форма обучения: 1 и 3 поток – 6 семестр, 2 поток – 5 семестр;

заочная форма обучения – 7,8 семестры

Форма промежуточной аттестации: **зачет**

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Тестирование по теме «Основные понятия о физических (двигательных) качествах спортсмена»	2 неделя	10
2	Выполнение практического задания по теме «Упражнения общей физической подготовки на различных этапах тренировки»	3 неделя	10
3	Опрос по теме: «Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств»	4неделя	10
4	Тест по теме «Средства и методы развития (воспитания) физических качеств (способностей) спортсмена»	5 неделя	15
5	Написание реферата по теме «Физиологические основы двигательных способностей»	6 неделя	15
6	Составление комплекса упражнений на развитие физического качества (для избранного вида спорта) средствами легкой атлетики	10 неделя	10
7	Посещение занятий	Весь период	10
	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	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.

Выбор заданий для студентов, пропустивших занятия, из списка, представленного информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

#### 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



**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина**  
**Б1.В.ДВ.01.05 «Общая физическая подготовка средствами легкой**  
**атлетики»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуально-игровым видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта.

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы**

**обучения)**

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения)**

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения)**

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

**2.Семестры освоения дисциплины:**

очная форма обучения: 1 и 3 поток – 6 семестр, 2 поток – 5 семестр;

заочная форма обучения – 7,8 семестры

**3. Цель освоения дисциплины:**

- сформировать общие научно-методические основы профессионального мастерства тренеров по физической подготовке для командных и индивидуальных видов спорта, заложить необходимые для этого знания, умения и навыки. Добиться прочного усвоения обучающимися знаний, составляющих содержание современной теории и методики общей и специальной физической подготовки спортсмена в различных видах спорта.

Сформировать умение, использовать приобретённые знания, для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности тренера по физической подготовке в работе со спортсменами командных и индивидуальных видов спорта различного уровня подготовленности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	6	5	6	7

ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	6	5	6	7
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощи спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	6	5	6	7

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### очная форма обучения

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
	1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел 1. Общетеоретический раздел	6	5	6	4	6	12		
Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств»	6	5	6					
2.1. Методика воспитания выносливости					8	12		
2.2. Методика воспитания быстроты	6	5	6		8	12		
2.3. Методика воспитания силы	6	5	6		8	8		
2.4. Методика воспитания координационных способностей	6	5	6		4	6		
2.5. Методика воспитания гибкости.	6	5	6		2	2		
2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.	6	5	6		8	8		

Итого часов: 108		4	44	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 семинарс	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел 1. Общетеоретический раздел	7		4	24		
Раздел 2. Методика воспитания физических качеств	7		2			
2.1. Методика воспитания выносливости средствами легкой атлетики				16		
2.2. Методика воспитания быстроты средствами легкой атлетики	7			14		
2.3. Методика воспитания силы средствами легкой атлетики	7			12		
2.4. Методика воспитания координационных способностей средствами легкой атлетики	8			12		
2.5. Методика воспитания гибкости.	8			6		
2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.	8			16		
Итого часов:			8	100		Зачет



Институт Спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.01.06**  
**«Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры  
Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им. А.С. Медведева  
Протокол № 5 от «01» октября 2020 г.

Составители:

Соловьев Василий Борисович, кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева  
РГУФКСМиТ



## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.01.06 «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 49.03.04 «Спорт».

Изучение данной дисциплины тесно связано с дисциплинами «Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (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 / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
<b>ПК-1</b> Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки					
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	6	5	6	8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	6	5	6	8

#### 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)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>									
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	6	5	6	1	1	2		
1.2.	Терминология силовой тренировки	6	5	6	1	1	2		
1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой	6	5	6	1	1	2		
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	6	5	6	1	1	4		
<b>2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности</b>									
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	5	6	-	6	6		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных	6	5	6	-	4	6		

	видах физкультурно-спортивной деятельности								
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	6	5	6	-	4	6		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	6	5	6	-	8	6		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	6	5	6	-	4	6		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	6	5	6	-	4	6		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	6	5	6	-	4	6		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	5	6	-	6	8		
					4	44	60		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>							
1.1.	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	7	-	0,5	4		
1.2.	Терминология силовой тренировки	7	-	0,5	4		

1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой	7	-	0,5	4		
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	7	-	0,5	6		
<b>2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности</b>							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	7	-	1	10		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	7	-	0,5	8		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	7	-	0,5	10		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	7	-	0,5	12		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	7	-	0,5	10		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	7	-	0,5	10		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	7	-	0,5	10		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	8	-	2	12		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>0</b>	<b>8</b>	<b>100</b>		<b>Зачет</b>

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке 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. Горулев, 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.Воротынцев. – 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.]: Практи. 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., Соловьёв 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 методике 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.Суховой, 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. [www.ewfed.com](http://www.ewfed.com) – Официальный сайт Европейской федерации тяжёлой атлетики – European weightlifting federation (EWF);

2. [www.fbbr.org](http://www.fbbr.org) – сайт Федерации Бодибилдинга России;

3. [www.fpr-info.ru](http://www.fpr-info.ru) – Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России;

4. [www.iwf.net](http://www.iwf.net) – Официальный сайт Международной федерации тяжёлой атлетики –International weightlifting federation (IWF);

5. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – сайт Министерства спорта Российской Федерации;

6. [www.olympsport.ru](http://www.olympsport.ru) – Официальный сайт журнала «Олимп»;

7. [www.rfwf.ru](http://www.rfwf.ru) – сайт Федерации тяжелой атлетики России;

8. [www.vfgs.ru](http://www.vfgs.ru) – сайт Всероссийской федерации гиревого спорта;

9. [www.crossfit.ru](http://www.crossfit.ru) – портал о кроссфите и функциональных видах спорта в России.

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro  <i>-Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook</i>	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, 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. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.

2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.

3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.

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

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

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

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

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

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»**

Учебная аудитория №49 для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, ученической доской, включающая специализированное оборудование: проектор, экран, персональные компьютеры с выходом в сеть Internet и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду РГУФКСМиТ. Научная

аппаратура: аппаратно-программный комплекс «ГЦОЛИФК 2012», глюкометры, динамометры и другая научно-исследовательская аппаратура.

Спортивный зал №42 СК, включающий специализированное спортивное оборудование (тяжелоатлетические помосты, гимнастические стенки, стойки, турники) и инвентарь: свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды, стойки и скамьи тяжелоатлетические; тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп; вспомогательный инвентарь – плиты тяжелоатлетические, гимнастические скамейки, гимнастические козлы, лямки тренировочные, пояса тяжелоатлетические, магнезия и др.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

### **по дисциплине «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» для обучающихся института Спорта и физического воспитания 3 курса по направлению подготовки**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «жёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

### **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	<i>Написание плана-конспекта занятия по силовой подготовке</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	6
2	<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
3	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
4	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	15
5	<i>Проведение учебного занятия на основе плана-конспекта занятия по силовой подготовке</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	14
6	<i>Посещение учебных занятий</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	10
7	<i>Тестирование по темам дисциплины</i>	<i>За неделю до окончания дисциплины</i>	5
8	<i>Сдача зачета</i>		20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности</i>	15
2	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке</i>	15
3	<i>Тестирование по 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 4 курса по направлению подготовки

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «ребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «ребля на байдарках и каноэ», «ребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр (заочная форма обучения)  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Сдача контрольных нормативов по 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
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности</i>	15
2	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке</i>	15
3	<i>Тестирование по 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



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.01.06 «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная и заочная формы обучения) Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная форма обучения) Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

**2. Семестр освоения дисциплины:** 6 семестр для 1 и 3 потоков очной формы обучения, 5 семестр для 2 потока очной формы обучения, 7-8 семестры для заочной формы обучения

**3. Цель освоения дисциплины:** 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.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
<b>ПК-1</b> Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки					
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	6	5	6	8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику	6	5	6	8



	(портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта				
--	--	--	--	--	--

## 5. 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)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>									
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	6	5	6	1	1	2		
1.2.	Терминология силовой тренировки	6	5	6	1	1	2		
1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой	6	5	6	1	1	2		
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	6	5	6	1	1	4		
<b>2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности</b>									
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и	6	5	6	-	6	6		

	методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности								
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	5	6	-	4	6		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	6	5	6	-	4	6		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	6	5	6	-	8	6		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	6	5	6	-	4	6		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	6	5	6	-	4	6		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	6	5	6	-	4	6		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	5	6	-	6	8		
					4	44	60		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>							
1.1.	Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах	7	-	0,5	4		

	физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке						
1.2.	Терминология силовой тренировки	7	-	0,5	4		
1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой	7	-	0,5	4		
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	7	-	0,5	6		
<b>2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности</b>							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	7	-	1	10		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	7	-	0,5	8		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	7	-	0,5	10		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	7	-	0,5	12		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	7	-	0,5	10		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	7	-	0,5	10		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	7	-	0,5	10		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	8	-	2	12		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>0</b>	<b>8</b>	<b>100</b>		<b>Зачет</b>



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики танцевального спорта  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.01.07 Воспитание координационных способностей юных  
спортсменов средствами ритмики и танца»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)  
Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора *2021 г.*

Москва – *2020 г.*

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



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры ТиМ танцевального спорта  
Протокол № 4 от «29» сентября 2020 г.

Составитель:

Клецов К.Г., к.п.н., доцент кафедры ТиМ танцевального спорта

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.07 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 в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина относится к блоку дисциплины по выбору 1. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: Методика преподавания предмета "физическая культура" в образовательных организациях, Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта, предшествуя освоению производственной педагогической и тренерской практик.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ПК-2	<i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся</i>	6	5	6	7-8
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	6	5	6	7-8
ПК-2.2.	Применяет технологии	6	5	6	7-8

	индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта				
--	--	--	--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	6	5	6	2	2	8		
2	Раздел 2: Детские танцы	6	5	6	2	20	26		
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	6	5	6		22	26		
<b>Итого часов:</b>					<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>зачет</b>



## заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	7-8		2	10		
2	Раздел 2: Детские танцы	7-8		4	50		
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	7-8		2	40		
<b>Итого часов:</b>				<b>8</b>	<b>100</b>		<b>зачет</b>

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

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

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

При проведении промежуточной аттестации используется следующее оценочное средство - проведение собеседования по заданным вопросам.

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.**

### 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:4](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:

*–программное обеспечение дисциплины:*

- а) Операционная система – Microsoft Windows 10;
- б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- д) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.

2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.

3.Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.

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

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

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

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

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

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

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

4. Танцевальный зал РГУФКСМиТ, оборудованный танцевальным покрытием, зеркалами, хореографическим станком и музыкальным оборудованием.



## 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>Посещение занятий</i>		20
2.	<i>Выступление на семинаре на тему: Танец как средство совершенствования координационных способностей</i>	5	20
3.	<i>Выполнение практического задания № 1 Исполнение контрольного упражнения детского танца</i>	6-15	20
4.	<i>Выполнение практического задания № 2 Исполнение контрольного игрового упражнения</i>	6-15	20
	<b>Зачёт</b>		
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по теме «Танец как средство совершенствования координационных способностей»</i>	10
2	<i>Написание реферата по теме «Детские танцы»</i>	10
3	<i>Написание реферата по теме «Музыкально-ритмические и танцевальные игры»</i>	10

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра теории и методики танцевального спорта**  
**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ДВ.01.07 Воспитание координационных способностей юных спортсменов**  
**средствами ритмики и танца»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «ребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «ребля на байдарках и каное», «ребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)  
Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.



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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 семестр (2 поток), 6 семестр (1 и 3 потоки) очная форма обучения. 7-8 семестр заочная форма обучения).

**3.Цель освоения дисциплины:** обеспечить освоение знаний, направленных на управление процессом совершенствования координационных способностей юных спортсменов с применением специфических средств ритмики и танца.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ПК-2	<i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся</i>	6	5	6	7-8
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	6	5	6	7-8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	6	5	6	7-8

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	6	5	6	2	2	8	
2	Раздел 2: Детские танцы	6	5	6	2	20	26	
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	6	5	6		22	26	
<b>Итого часов:</b>					<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>	<b>зачет</b>

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	7-8		2	10	
2	Раздел 2: Детские танцы	7-8		4	50	
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	7-8		2	40	
<b>Итого часов:</b>				<b>8</b>	<b>100</b>	<b>зачет</b>

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.01.08 Формирование спортивно-прикладных навыков средствами  
самозащиты**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г

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

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

*Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ единоборств  
Протокол № 02 от «16» сентября 2020 г.*

Составитель:

**Табачков 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 / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
<b>ПК-2</b>	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	6	5	6	7-8

ПК-2.1	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	6	5	6	7-8
ПК-2.2	Умеет. Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	6	5	6	7-8

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

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачётных единицы.

Семестр (ы) освоения дисциплины (модуля): 1 и 3 потоки – 6 семестр, 2 поток - 5 семестр.

##### ▪ очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	6	5	6	2	-	6	-	

2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите	6	5	6	-	4	4		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.	6	5	6	-	4	6		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите	6	5	6	2	6	6		
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	5	6	-	10	12		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие	6	5	6	-	4	6		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.	6	5	6	-	4	6		
8	Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования.	6	5	6	-	8	10		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.	6	5	6	-	4	4		
<b>Всего: 108 час (3 зачётных единицы)</b>						<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>	<b>зач</b>

▪ **заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционных занятий	семинарских занятий	самостоятельная работа	Контроль	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	7 семестр	-	-	6	-	
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	-	6		



3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	-	6		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		-	-	14		
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		-	2	8		
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.	8 семестр	-	2	22		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	-	12		
<b>Всего: 108 час (3 зачётных единицы)</b>			-	8	100	зач	

**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 площадки. Возможные варианты выравнивания различий между физическими данными занимающихся (проведение игр с форой).
4. Игры в блокирующие захваты. Методические особенности проведения игр в блокирующие захваты.

5. Игры в атакующие захваты. Методические особенности проведения игр в атакующие захваты.

6. Игры в теснение соперника (борьба за игровую площадь). Методические особенности проведения игр в теснение соперника.

7. Игры в дебюты. Методические особенности проведения игр в дебюты.

8. Игровые комплексы. Соревнования по игровым комплексам.

9. Уголовное законодательство и применение приёмов самозащиты. Пределы необходимой обороны. Возможность применения приёмов с целью защиты чести и достоинства граждан от преступных посягательств.

10. Применение приёмов самообороны против подростков и женщин. Уголовная ответственность за применение приёмов самозащиты.

### **Темы рефератов:**

1. Возникновение и развитие спортивной борьбы. Самозащита и спортивная борьба.

2. Место борьбы в системе ценностей развитых цивилизаций древнего мира (китайской, индийской, иранской, египетской, эллинской, римской, майя и др.).

3. Афинская система воинского воспитания. Спартанское воинское воспитание. Характерные черты данной системы подготовки молодёжи.

4. Зарождение гладиаторских боев как вида зрелищ в Древнем Риме. Система физической подготовки гладиаторов.

5. Развитие борьбы в Европе в Средние Века.

6. Формирование борьбы как вида спорта в конце XIX века и включение французской борьбы в программу современных Олимпийских Игр.

7. Основание Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА).

8. Спортивная борьба в дореволюционной России.

9. Национальные виды борьбы.

10. Основание Международной федерации любительского самбо (ФИАС).

11. Восточные виды единоборств и самозащиты.

### **Контроль практических умений и навыков:**

Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.

Перечень комплексов приёмов по выполнению испытания (теста) «Самозащита без оружия»

*1. Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для IV ступени*

*1. Самостраховка при падении на спину перекатом*

Ошибки:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

*2. Самостраховка при падении на бок перекатом*

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

*3. Самостраховка при падении вперёд на руки*

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

*4. Бросок задняя подножка*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- Атакуемая нога без веса (участник не воздействует на ассистента с целью переноса центра тяжести на атакуемую ногу)
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- при выполнении приёма участник отклоняется назад.

#### 5. *Бросок захватом ноги*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль);
- отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз).

#### 6. *Бросок задняя подножка с захватом ноги*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль) участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту восстанавливать равновесие при демонстрации приёма не поворачивается в сторону захваченной ноги, а выполняет бросок прямо перед собой.

#### 7. *Бросок через бедро*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- бросок выполняется с выпрямленными ногами.

#### 8. *Бросок через спину*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- бросок выполняется с выпрямленными ногами.

#### 9. *Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди*

Ошибки:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- участник не вытягивает руку ассистента в сторону
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника, демонстрирующего приём не обеспечивают устойчивость в передне-заднем направлении.

#### 10. *Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноимённой ноги и упором под коленку другой ноги ассистента.*

Ошибки:

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;
- участник при проведении приёма не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;
- участник при проведении приёма не упирается своей ногой в разноимённую ногу ассистента;
- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

## *II. Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для V ступени*

### *1. Самостраховка при падении на спину прыжком*

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

### *2. Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком*

Ошибки:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
- удар или касание головой поверхности;
- неправильное положение рук и ног.

### *3. Самостраховка при падении вперёд на руки прыжком.*

Ошибки:

- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;
- касание поверхности лицом;
- ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

### *4. Действия ассистента: выполняет захват руки (одноимённой или разноимённой).*

*Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь (или рычаг наружу).*

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие

### *5. Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду.*

*Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги.*

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

*6. Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).

*7. Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через бедро).

*8. Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног выполнить бросок соперника на спину.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

*9. Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через спину).

*10. Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтём; выполнить бросок задняя подножка.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).

### III. Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для VI ступени

#### 1. Самостраховка при падении на спину перекатом\*

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

#### 2. Самостраховка при падении на бок перекатом\*

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

#### 3. Самостраховка при падении вперёд на руки\*

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

\* Тестирование приёмов самостраховки (безопасного падения) проводится на твёрдой поверхности (пол деревянный или с синтетическим покрытием).

4. Действия ассистента: выполняет удар кулаком сбоку в голову. Защитные действия участника: блок предплечьем наружу; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок наружу);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

5. Действия ассистента: выполняет прямой удар кулаком в голову. Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем внутрь; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил защитные действия (уход с линии атаки);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

6. Действия нападающего: выполняет удар рукой снизу в голову. Защитные действия участника: блок разноимённым предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг руки наружу.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок);
- не выполнил ответное действие (рычаг наружу).

7. Действия нападающего: выполняет удар коленом в живот (в пах). Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем; задняя подножка с захватом ноги.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка руками);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка с захватом ноги).

8. Действия нападающего: выполняет удар ногой снизу в промежность. Защитные действия участника: защита подставкой скрещенных рук; бросок захватом ноги с переходом на рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рук);
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги) и обездвиживание (рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия).

9. Действия нападающего: удар ногой сбоку в туловище. Защитные действия участника: уход с линии атаки и захват ноги; задняя подножка с захватом ноги.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рукой);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка захватом ноги).

10. Действия нападающего: прямой удар ногой в живот. Защитные действия участника: блок внутрь одноимённой рукой и захват ноги двумя руками; бросок обратным захватом ноги

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил ответное действие (бросок обратным захватом ноги).

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение 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 «Лица», 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](http://www.minsport.gov.ru)
5. Олимпийский комитет России – <http://olympic.ru/>
6. ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

#### **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):
  - программное обеспечение дисциплины:
    - 1) Windows Professional, x64 Ed.;
    - 2) Microsoft Office 2016;
    - 3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
    - 4) Acrobat Reader DC.
  - современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
    1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
    2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
    3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
    4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
    5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
    6. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

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

##### ***«Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты»***

#### **7.1 Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet**

#### **7.2 Специализированный зал самбо**

#### **7.3 Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий**

1. Программное обеспечение системы проведения соревнований по самбо «PRO-SAMBO».
2. Набор отвесов, имитаторов стоп самбиста, деревянные куклы и др. оборудование для проведения занятий по биомеханическому анализу выполнения техники самбо.
3. Набор инструментов и программное обеспечение оценки физического состояния самбистов.
4. Набор инструментов и программное обеспечение для оценки состава тела.
5. 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 49.03.04 Спорт

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (очная форма обучения)

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная форма обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики единоборств.*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *1 и 3 потоки – 6 семестр, 2 поток - 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: «Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите»	3 неделя	5
4	Контроль усвоения практических навыков 1. Обще- и специально-подготовительные упражнения к самозащите 2. Самостраховка при падении. 3. Броски и защиты от них. 4. Приёмы в положении лёжа и защиты от них. 5. Удары и защиты от них. 6. Приёмы самозащиты. 7. Действия в различных ситуациях самозащиты.	1-20 недели	10 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 количество баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачёту.

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

К зачёту допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачёт на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт физической культуры и спорта**

**Кафедры теории и методики единоборств**

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

**Б1.В.ДВ.01.08 Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**  
(код и наименование)

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта

«гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная форма обучения**)

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

1. Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 1 и 3 потоки – 6 семестр, 2 поток - 5 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 / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	6	5	6	7-8
ПК-2.1	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	6	5	6	7-8

ПК-2.2	Умеет. Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	6	5	6	7-8
--------	---	---	---	---	-----

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

- очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	6	5	6	2	-	6	-	
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите	6	5	6	-	4	4		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.	6	5	6	-	4	6		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите	6	5	6	2	6	6		

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	5	6	-	10	12		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие	6	5	6	-	4	6		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.	6	5	6	-	4	6		
8	Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования.	6	5	6	-	8	10		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.	6	5	6	-	4	4		
<b>Всего: 108 час (3 зачётных единицы)</b>					<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>	<b>зач</b>	

▪ **заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционный курс	семинарской работы	самостоятельная работа	Контроль	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	7 семестр	-	-	6	-	
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	-	6		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	-	6		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		-	-	14		



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		-	2	8		
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.	8 семестр	-	2	22		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	-	12		
	<b>Всего: 108 час (3 зачётных единицы)</b>		-	8	100	зач	



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ДВ.01.09 Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)  
Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)

**Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)**

**Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)**

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «жёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
на основании решения заседания кафедры теории методике  
конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керкерлинга  
Протокол № 4 от «22» сентября 2020 г.

Составитель: Осадченко Людмила Федоровна - старший преподаватель  
кафедры теории и методике конькобежного спорта, фигурного катания на  
коньках и керлинга;

Чурсин Виктор Андреевич - старший преподаватель кафедры теории и  
методике конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и  
керлинга;

Шевченко Екатерина Изосимовна - старший преподаватель кафедры  
теории и методике конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и  
керлинга

## **1.Цель освоения дисциплины**

Цель 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 49.03.04 «Спорт» по профилю «Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта».

Дисциплина реализуется на русском языке и проводится в форме практической подготовки.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт» по профилю «Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и 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, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
<b>ПК-2</b>	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	6	5	6	7,8
ПК-2.1.	Знать: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	6	5	6	7
ПК-2.2.	Уметь: применять технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	6	5	6	8

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	6	5	6	1	6	10		
2	Раздел 2. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей	6	5	6	1	6	10		
3	Раздел 3. Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей	6	5	6	-	8	10		
4	Раздел 4. Характеристика средств и методов тренировки. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте	6	5	6	1	8	10		
5	Раздел 5. Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием подводящих и специально-подготовительных упражнений	6	5	6	-	8	10		
6	Раздел 6. Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца	6	5	6	1	8	10		
		6	5	6					Зачет
<b>Итого часов:</b>					<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		

## заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	7		2	18		
2	Раздел 2. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей	7		2	18		
3	Раздел 3. Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей	7		2	18		
4	Раздел 4. Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте	8		1	18		
5	Раздел 5. Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием специально-подготовительных упражнений	8		1	18		
6	Раздел 6. Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца	8			10		
		8					Зачет
<b>Итого часов:</b>				8	100		



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

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

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

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

- 1.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.**

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.
2. 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. Конькобежный спорт : учеб. для ин-ов физ. культуры: Допущен Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Степаненко Е.П. - М.: ФиС, 1977. – 264 с.
3. Конькобежный спорт и шорт-трек: Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 1999 г.
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.
5. 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. 159-161.5. Подарь Г.К. Игры юных конькобежцев :метод. разраб. для студентов ГЦОЛИФКа / Подарь Г.К. - М.: б. и., 1985. - 36 с.
6. Панов Г.М. Летняя подготовка конькобежцев / Панов Герман Михайлович. - М.: ФиС, 1973.- 143 с.

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

1. [www.russkating.ru/](http://www.russkating.ru/) – Союз конькобежцев России.
2. [www.isu.org/](http://www.isu.org/) – Международный союз конькобежцев.
3. [www.kolomna-speed-skating.com/](http://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.

в) 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.;
- 2)Microsoft Office 2016;
- 3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
- 4)Acrobat Reader DC.

□современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- 1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
- 2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
- 3.Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
- 4.Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
- 5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
- 6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса,**

**направления подготовки 49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуально-игровым видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдаре и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (очная и заочная формы обучения)

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная форма обучения)

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга.

Сроки изучения дисциплины: 5, 6 семестр (ы) на очной форме обучения, 7-8 семестры на заочной форме обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Опрос по разделу 1. Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей</i>	24-25 недели	10
2	<i>Опрос по разделу Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей</i>	25-26 недели	10
3	<i>Контрольная работа по разделу 3. Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей</i>	27-28 недели	10
4	<i>Тесты действий по разделу 4. Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте</i>	29-30 недели	10
5	<i>Контрольное занятие по разделу 6. Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца</i>	37-38 недели	10
6	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МОДУС (итоговый)</i>	39-40 недели	20
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>Весь период</i>	10
	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>	

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Презентация по разделу 1. Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей</i>	10
2	<i>Презентация по разделу 2. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей</i>	10
3	<i>Презентация по разделу 3. Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей</i>	10
4	<i>Презентация по разделу 4. Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте</i>	10
6	<i>Презентация по разделу 6. Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца.</i>	10
7	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МОДУС (итоговый)</i>	20

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

– 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



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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 семестр –2 поток очная форма обучения, 6 семестр 1,3 потоки очной формы обучения, 7-8 семестры – заочная форма обучения.

**Цель освоения дисциплины:** 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 49.03.04 «Спорт» по профилю «Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта».

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	6	5	6	7,8
ПК-2.1.	Знать: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	6	5	6	7
ПК-2.2.	Уметь: применять технологии индивидуализации обучения, развития,	6	5	6	8



	воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта				
--	---	--	--	--	--

#### 4.Краткое содержание дисциплины:

##### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	6	5	6	1	6	10		
2	<b>Раздел 2.</b> Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей	6	5	6	1	6	10		
3	<b>Раздел 3.</b> Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей	6	5	6	-	8	10		
4	<b>Раздел 4.</b> Характеристика средств и методов тренировки. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте	6	5	6	1	8	10		
5	<b>Раздел 5.</b> Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием подводящих и специально-подготовительных упражнений	6	5	6	-	8	10		

<b>6</b>	<b>Раздел 6. Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>1</b>		<b>8</b>	<b>10</b>		
		<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>						<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>					<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>			

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей</b>	<b>7</b>		<b>2</b>	<b>18</b>		
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей</b>	<b>7</b>		<b>2</b>	<b>18</b>		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей</b>	<b>7</b>		<b>2</b>	<b>18</b>		
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте</b>	<b>8</b>		<b>1</b>	<b>18</b>		
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием специально-подготовительных упражнений</b>	<b>8</b>		<b>1</b>	<b>18</b>		
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца</b>	<b>8</b>			<b>10</b>		
		<b>8</b>					<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>				<b>8</b>	<b>100</b>		



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ДВ.01.10 Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)

**Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)**

**Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)**

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «жёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры теории и методики фехтования,  
современного пятиборья и стрелковых видов спорта  
(наименование)

Протокол № 1 от «01» октября 2020 г.

Составители:

Моисеев Александр Борисович, кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья и  
стрелковых видов спорта ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Киселев В.П., кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и  
методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» является - сформировать у обучаемых педагогические навыки планирования и учета нагрузок в комплексных видах спорта при подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.04 – Спорт, для осуществления в различных видах спорта.

Дисциплина (модуль) «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины 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, Теория спорта, Физическая культура и спорт, Анатомия человека, Теория и методика обучения видам спорта, Безопасность жизнедеятельности и др.

В соответствии с этим, программа дисциплины «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» формирует одну из профессиональных компетенций бакалавра по направлению «Спорт».

Окончательное формирование компетенций осуществляется в ходе практик и оценивается в ходе ГИА.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для	6	5	6	7-8

	индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся				
ПК-2.1	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов				
ПК-2.2	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта				

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет \_\_\_ **зачетных единиц**, \_\_\_ **академических часов**.

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Разностороннее развитие человека занятиями комплексными видами спорта	6	5	5	2	8	8		
2	Основы взаимовлияние разнохарактерных нагрузок на подготовленность спортсмена				2	6	8		
3	Взаимовлияние нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на					6	10		

	примере плавания и бега)								
4	Взаимовлияние нагрузок в стрельбе и фехтовании					6	8		
5	Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений					6	10		
6	Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта					6	8		
7	Комплекс мероприятий восстановительного характера					6	8		
<b>Итого часов: 108</b>					<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачет</b>

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Разностороннее развитие человека комплексными видами спорта	7-8		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		
<b>Итого часов:</b>				<b>8</b>	<b>100</b>		<b>Зачет</b>

**На каждую форму обучения 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.**

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

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

### **Вопросы для 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.

22. Педагогические технологии индивидуализации обучения, развития и воспитания в комплексных видах спорта.

23. Психолого-педагогические основы тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей спортсменов комплексных видов спорта.

24. Планирование тренировочных нагрузок в комплексных видах спорта с учетом индивидуальных особенностей спортсменов

25. Составить педагогическую характеристику спортсмена, занимающегося комплексным видом спорта.

26. Пути оказания адресной помощи спортсменам при подготовке в комплексных видах спорта.

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

### 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>

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

1. [Федерация современного пятиборья России - официальный сайт \(pentathlon-russia.ru\)](http://pentathlon-russia.ru)
2. [Home | Union Internationale de Pentathlon Moderne \(UIPM\) \(uipmworld.org\)](http://uipmworld.org)
3. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
4. <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:

- 1) Windows Professional, x64 Ed.;
- 2) Microsoft Office 2016;
- 3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
- 4) Acrobat Reader DC.

□ современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

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

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

Приложения к рабочей программе дисциплины  
**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта»  
для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса,  
направления подготовки 49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуально-игровым видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдары и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> **(очная форма обучения)**  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная форма обучения)

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

Сроки изучения дисциплины: 1 поток - 6 семестр (ы), 2 поток – 5 семестр, 3 поток – 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	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 видов комплекса.	4-6 недели	10
		7-9 недели	10
		10-12 недели	10
		13-15 недели	10
		16-18 недели	10
4	Написание реферата на тему: Влияние занятий комплексными видами спорта на разностороннее развитие организма человека	1-18 недели	15
5	Зачет	18 недели	15
<b>Всего:</b>			<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5

### 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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

#### ***по дисциплине «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт***

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуально-игровым видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная

подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдары и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**заочная форма обучения**)  
 Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

Сроки изучения дисциплины: 7-8 семестры

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	10
2	Семинарское занятие: на тему «Планирование нагрузок в годичном цикле подготовки в комплексных видах спорта»: 6. Применение различных методов планирования в комплексных видах современного пятиборья. 7. Периодизация тренировочного процесса в комплексных видах спорта на различных этапах многолетней подготовки спортсменов. 8. Учет взаимовлияния тренировочных нагрузок при сочетании занятий различными циклическими упражнениями. 9. Сочетание нагрузок при занятиях различными сложно-координационными упражнениями. 10. Учет нагрузок при сочетании сложно-координационных и циклических видах упражнений.	10
3	Практическая работа:	



	6.Разработка годового цикла подготовки в комплексных видах спорта.	10
	7.Составление дневных и недельных циклов с учетом взаимовлияния нагрузок в различных упражнениях комплекса.	10
	8.Составление конспекта занятий включающих элементы стрельбы и бега.	10
	9.Составление конспекта по отдельным видам комплекса и их сочетание в одном занятии.	10
	10.Выполнение упражнений, включающих различные элементы видов комплекса.	10
4	Написание реферата на тему: Влияние занятий комплексными видами спорта на разностороннее развитие организма человека	15
5	Зачет	15
Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– 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



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ДВ.01.10 Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)  
Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1 поток – 6; 2 поток – 5; 3 поток – 6 (очная форма обучения); 7-8 (заочная форма обучения).

**3.Цель освоения дисциплины:** Целью освоения дисциплины «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» является - сформировать у обучаемых педагогические навыки планирования и учета нагрузок в комплексных видах спорта при подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.04 – Спорт, для осуществления в различных видах спорта.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	6	5	6	7-8
ПК-2.1	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов				
ПК-2.2	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся;				

	разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта				
--	--	--	--	--	--

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	
1	Разностороннее развитие человека занятиями комплексными видами спорта	6	5	5	2	8	8	
2	Основы взаимовлияние разнохарактерных нагрузок на подготовленность спортсмена				2	6	8	
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	8	
5	Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений					6	10	
6	Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта					6	8	
7	Комплекс мероприятий восстановительного характера					6	8	
<b>Итого часов: 108</b>					<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>	<b>Зачет</b>

## заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Разностороннее развитие человека комплексными видами спорта	7-8		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		
<b>Итого часов:</b>				<b>8</b>	<b>100</b>		<b>Зачет</b>



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра теории и методики гимнастики**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ДВ.01.11 «Формирование двигательных навыков средствами**  
**спортивно-прикладной акробатики»**  
**Курс по выбору для студентов**  
**Направление подготовки: 49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «диноборства». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная**

**формы обучения)**

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения)**

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения)**

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «жёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры теории и методики гимнастики  
Протокол № \_3 от «23» сентября\_\_\_2020 г.

Составитель:

Михалина Галина Михайловна, к.п.н., доцент кафедры теории и методики  
гимнастики ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ

**1.Цель освоения дисциплины** курса по выбору для студентов **Б1.В.ДВ.01.11 «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики»:** является в изучении 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 и проводится полностью в форме практической подготовки.

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

Программа дисциплины «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики» входит в цикл Б1.В.ДВ.01.11 (профессиональный цикл (Б1), вариативная часть (В), дисциплины по выбору (ДВ)). Дисциплина «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики», является логическим продолжением дисциплины «Гимнастика», позволяя расширить и углубить теоретико-методические знания студентов в области методики обучения отдельным видам акробатических упражнений спортивно-прикладной и двигательно-развивающей направленности, 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, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
<b>ПК-2</b>	Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	6	5	6	7, 8
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов				
ПК-2.2.	Умеет: применять технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресную помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.				

### Структура и содержание дисциплины

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

## очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.	6	5	6	4	2	8		
2	<b>Раздел 2.</b> Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.	6	5	6		2	6		
3	<b>Раздел 3.</b> ОРУ с двигательной-координационной доминантой	6	5	6		2	6		
4	<b>Раздел 4.</b> Упражнения в балансирующей соупражняющимися.	6	5	6		4	6		
5	<b>Раздел 5.</b> Прыжковые акробатические упражнения.	6	5	6		10	6		
6	<b>Раздел 6.</b> Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).	6	5	6		6	6		
7	<b>Раздел 7.</b> Организация и проведение соревнований.	6	5	6		2	6		
8	<b>Раздел 8.</b> Акробатика в программах по физическому воспитанию.	6	5	6		2	6		
9	<b>Раздел 9.</b> Учебно-тренировочное занятие по акробатике.	6	5	6		6	10		
<b>Итого часов:</b>					<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачет</b>

## заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.	7		2	10		
2	Раздел 2. Разновидности передвижений функционально-развивающей доминантой.	7		2	10		
3	Раздел 3. ОРУ с двигательной-координационной доминантой	7		2	10		
4	Раздел 4. Упражнения балансирования соупражняющимися.	8		2	4		
5	Раздел 5. Прыжковые акробатические упражнения.	8			10		
6	Раздел 6. Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).	8			10		
7	Раздел 7. Организация и проведение соревнований.	7			12		
8	Раздел 8. Акробатика в программах по физическому воспитанию.	7			12		
9	Раздел 9. Учебно-тренировочное занятие по акробатике.	7			12		
10	Методика обучения прыжкам на батуте.	8			10		
<b>Итого часов:</b>				<b>8</b>	<b>100</b>		<b>Зачет</b>

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

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

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

*Практические занятия*, включая семинарские, методические, преобладают в изучении данного курса. Они направлены на овладение общекультурными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию спортивной акробатики в России и эффективного средства оздоровления населения, проведению занятий тренировочно-спортивной и оздоровительной направленности, организации и судейству соревнований, анализу государственных программ. На практических занятиях происходит углубление знаний и формирование компетенций их применения в реальной практике, проводят коллективное обсуждение и индивидуальное творческое осмысление теоретического материала на базе самостоятельного изучения рекомендованной литературы, консультируют, обсуждают и оценивают самостоятельную работу студентов, что обеспечивает подготовку выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности.

*Внеаудиторная самостоятельная работа* занимает особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает самостоятельное выполнение контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению зачетных занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач, подготовку к судейству соревнований. Контроль самостоятельной работы осуществляют в форме отчетов по каждому самостоятельно выполненному заданию на консультациях и в процессе аудиторных занятий, отводя на это не более 10% аудиторного времени.

## Перечень примерных заданий для самостоятельной работы

1. 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, как одного из средств физического воспитания.

2. Обеспечение безопасности на занятиях акробатикой.

3. Акробатические упражнения как сложный двигательный акт и их классификация.

4. Биомеханические закономерности техники выполнения акробатических упражнений.

5. Психофизические качества, наиболее важные для освоения акробатических упражнений и методы их совершенствования.

6. Виды страховки и помощи в акробатике и их роль в обучении статическим, балансовым и динамическим элементам.

7. Основы правил соревнований по акробатике и критерии оценки исполнения, трудности и композиции акробатических упражнений.

8. Особенности физической подготовки занимающихся акробатикой.

9. Особенности психологической подготовки занимающихся акробатикой.

10. Обеспечение безопасности занятий акробатическими упражнениями.

11. Значение и место акробатики в системе физического воспитания школьников.

12. Характеристика акробатических упражнений, используемых в программе по физической культуре для учащихся общеобразовательной школы, их спортивное и прикладное значение.

13. Акробатика в программах физического воспитания населения.



#### 14. 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 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 упражнений. 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.**

а) Основная литература:

- i. 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>
- ii. 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.
- iii. Попов, Ю.А. Прыжки на акробатической дорожке и батуте: учеб. пособие / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2015. - 131 с.
- iv. 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: 556Кбайт). - 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»:

- i. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.  
[www.acrobatica-russia.ru/](http://www.acrobatica-russia.ru/) – сайт Федерации спортивной акробатики России.
- ii. [www.acrobatica-moscow.ru/](http://www.acrobatica-moscow.ru/) – сайт Федерации спортивной акробатики Москвы.
- iii. <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
- iv. <http://www.rosmintrud.ru/> – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
- v. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
- vi. [www.cpm.dogm.mos.ru//](http://www.cpm.dogm.mos.ru/) – сайт ГАОУ ДПО Центр педагогического мастерства г.Москвы.
- vii. [www.vos.olimpiada.ru/](http://www.vos.olimpiada.ru/) - сайт Всероссийской олимпиады школьников в г.Москве.

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.;
- 2) Microsoft Office 2016;
- 3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
- 4) Acrobat Reader DC.

□ современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

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

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

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

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

### **4. 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 «Б1.В.ДВ.01.11 «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регб Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуально-игровым видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельности области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельности области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксин Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта; Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдары и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта; Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельности области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (очная и заочная формы обучения)

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная форма обучения)

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины: очная форма: 5 семестр - 2 поток; 6 семестр - 1 и 3 потоки; заочная форма – 7 и 8 семестры.

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	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу: «Методика обучения акробатическим упражнениям»	10
2	Написание реферата по теме: «Акробатика: история и развитие»	10
3	Написание реферата по теме: «Батут, как техническое средство обучения сложным акробатическим прыжкам на дорожке»	10
4	Написание развернутого конспекта по теме: Проведение урока акробатики в общеобразовательной школе	11

## 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.

Количество баллов в 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 (по основным или дополнительным видам заданий), имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

##### Шкала 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





Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики гимнастики  
**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ДВ.01.11 «Формирование двигательных навыков средствами**  
**спортивно-прикладной акробатики»**

Курс по выбору для студентов

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта.

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта;

Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области

физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах

лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта;

Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора **2021 г.**

Москва – 2020 г

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины: очная форма:** 5 семестр - 2 поток;  
6 семестр - 1 и 3 потоки; заочная форма – 7 и 8 семестры

**3.Цель освоения дисциплины:** изучение практического учебного материала, расширяющего возможности будущего преподавателя физического воспитания в использовании средств гимнастики и акробатики, с целью повышения уровня двигательного-координационной подготовленности учащихся, занимающихся физической культурой в системе основного и дополнительного физкультурного образования, и формирования у них навыков выполнения спортивно-прикладных акробатических упражнений.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ПК-2  ПК-2.1.	Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями  Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	6	5	6	7, 8

ПК-2.2.	Умеет: применять технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресную помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.				
---------	--	--	--	--	--

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.	6	5	6	4	2	8		
2	<b>Раздел 2.</b> Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.	6	5	6		2	6		
3	<b>Раздел 3.</b> ОРУ с двигательной-координационной доминантой	6	5	6		2	6		
4	<b>Раздел 4.</b> Упражнения в балансировании с соупражняющимися.	6	5	6		4	6		
5	<b>Раздел 5.</b> Прыжковые акробатические упражнения.	6	5	6		10	6		
6	<b>Раздел 6.</b>	6	5	6		6	6		

	Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).								
7	<b>Раздел 7.</b> Организация и проведение соревнований.	6	5	6		2	6		
8	<b>Раздел 8.</b> Акробатика в программах по физическому воспитанию.	6	5	6		2	6		
9	<b>Раздел 9.</b> Учебно-тренировочное занятие по акробатике.	6	5	6		6	10		
<b>Итого часов:</b>					<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачет</b>

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.	7		2	10		
2	<b>Раздел 2.</b> Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.	7		2	10		
3	<b>Раздел 3.</b> ОРУ с двигательной-координационной доминантой	7		2	10		
4	<b>Раздел 4.</b> Упражнения в балансировании с соупражняющимися.	8		2	4		
5	<b>Раздел 5.</b> Прыжковые акробатические упражнения.	8			10		
6	<b>Раздел 6.</b> Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).	8			10		
7	<b>Раздел 7.</b> Организация и проведение соревнований.	7			12		

<b>8</b>	<b>Раздел 8.</b> Акробатика в программах по физическому воспитанию.	<b>7</b>			12		
<b>9</b>	<b>Раздел 9.</b> Учебно-тренировочное занятие по акробатике.	<b>7</b>			12		
<b>10</b>	Методика обучения прыжкам на батуте.	<b>8</b>			10		
<b>Итого часов:</b>				<b>8</b>	<b>100</b>		<b>Зачет</b>



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.01.12 «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в легкоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы**

**обучения)**

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения)**

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения)**

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «ребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «ребля на байдарках и каноэ», «ребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «жёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры теоретико-методических основ физической  
культуры и спорта  
(наименование)

Протокол № 3 от «25» сентября 2020 г.

Составитель:

Мачканова Елена Вячеславовна, к.п.н., доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта



## **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 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

– Методика преподавания предмета "Физическая культура" в образовательных организациях

### 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  Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	6	5	6	7-8
ПК.2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	6	5	6	7
ПК.2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	6	5	6	8

### 4.Структура и содержание дисциплины

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

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет	6	5	6	2				
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов	6	5	6	-	4	4		
3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов	6	5	6	2	4	6		
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.	6	5	6	-	4	4		
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов	6	5	6	-	4	6		
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности	6	5	6	-	4	4		
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	6	5	6	-	4	6		
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов	6	5	6	-	4	6		
9	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов	6	5	6	-	4	4		
10	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов	6	5	6	-	4	6		
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	6	5	6	-	4	8		
12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле	6	5	6	-	4	6		

	подготовки спортсменов							
	<b>Итого часов:108</b>		<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачет</b>	

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет	7	-		8		
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов	7	-		10		
3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов	7	-	2	10		
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.	7	-		4		
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов	7	-	2	8		
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности	7	-		6		
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	7	-	2	8		
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов	8	-		6		
9	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов	8	-		8		
10	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов	8	-		10		
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	8	-	2	10		
12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле	8	-		12		

	подготовки спортсменов					
	<b>Итого часов:108</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>100</b>		<b>зачет</b>

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке 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	<a href="http://minsport.gov.ru">minsport.gov.ru</a>
2.	Департамент физической культуры и спорта г. Москвы	<a href="http://sport.mos.ru">sport.mos.ru</a>

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:*

□ программное обеспечение дисциплины:

- 1) Windows Professional, x64 Ed.;
- 2) Microsoft Office 2016;
- 3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
- 4) Acrobat Reader DC.

□ современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

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

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



## 1. ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3,4 курса, направления подготовки 49.03.04 "Спорт"*

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуально-игровым видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдары и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> **(очная и заочная формы обучения)**

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(очная форма обучения)**

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(заочная форма 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) для очной формы обучения; 7 и 8 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	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	<b><i>Зачёт</i></b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по темам, пропущенным студентом	5 за 1 реферат

### 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)».

– 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



**ИНСТИТУТ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**  
**Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта**  
**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**Б1.В.ДВ.01.12 ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СИСТЕМЫ**  
**СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «ребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «ребля на байдарках и каноэ», «ребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**) Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**) Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат*.

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

**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; 7 и 8 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-2** – способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся

**5.Краткое содержание дисциплины:**

**очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет	6	5	6	2				
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов	6	5	6	-	4	4		
3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов	6	5	6	2	4	6		
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их	6	5	6	-	4	4		

	разновидности.								
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов	6	5	6	-	4	6		
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности	6	5	6	-	4	4		
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	6	5	6	-	4	6		
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов	6	5	6	-	4	6		
9	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов	6	5	6	-	4	4		
10	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов	6	5	6	-	4	6		
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	6	5	6	-	4	8		
12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов	6	5	6	-	4	6		
<b>Итого часов:108</b>						<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>	<b>Зачет</b>

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет	7	-		8		
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов	7	-		10		
3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов	7	-	2	10		
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их	7	-		4		

	разновидности.						
<b>5</b>	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов	<b>7</b>	-	2	8		
<b>6</b>	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности	<b>7</b>	-		6		
<b>7</b>	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	<b>7</b>	-	2	8		
<b>8</b>	Структура большого цикла подготовки спортсменов	<b>8</b>	-		6		
<b>9</b>	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов	<b>8</b>	-		8		
<b>10</b>	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов	<b>8</b>	-		10		
<b>11</b>	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	<b>8</b>	-	2	10		
<b>12</b>	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов	<b>8</b>	-		12		
<b>Итого часов:108</b>			<b>-</b>	<b>8</b>	<b>100</b>		<b>зачет</b>



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра Теории и методики индивидуальноигровых видов спорта**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами**  
**индивидуально-игровых видов спорта»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)  
Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокордиационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат*.

Год набора **2021 г.**

Москва – 2020 г.



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

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины  
утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры  
ТиМ индивидуально-игровых  
и интеллектуальных видов спорта  
Протокол № 3 от «19» октября 2020 г.

Рабочая программа обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

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

Рабочая программа обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

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

Составитель: **Барчукова Галина Васильевна** – доктор педагогических наук,  
профессор кафедры Теории и методики индивидуально-игровых и  
интеллектуальных видов спорта, Заслуженный работник высшей школы РФ,  
РГУФКСМиТ.

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

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»**

Целью освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» является: освоение знаний и умений, направленных на планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса по воспитанию координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта на этапах спортивной подготовки.

Дисциплина «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» реализуется на русском языке и проводится частично в форме практической подготовки

## **2. Место дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» к блоку дисциплин по выбору. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: физическая культура и спорт, теория и методика физической культуры, предшествуя освоению таких дисциплин как: педагогическая и тренерская практика.

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.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ПК 2	<i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся</i>	6	5	6	7-8
ПК.2.1.	<i>Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов</i>	6	5	6	7-8
ПК.2.2.	<i>Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта</i>	6	5	6	7-8

#### **4. Структура и содержание дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»**

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

**очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей.	6	5	6		4	6		
2	Особенности проявления координационных способностей (ловкости) в различных видах спорта.	6	5	6		4	10		
3	Психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.	6	5	6		4	10		
4	Возрастные особенности формирования координационных способностей.	6	5	6		4	10		
5	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей - равновесие	6	5	6		6	6		
6	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – ориентация в пространстве.	6	5	6		6	6		
7	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.	6	5	6		6	6		
8	Способы оценки координационных способностей	6	5	6		6	6		
<b>Итого часов:</b>						<b>40</b>	<b>68</b>		<b>зачет</b>

**заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей.	7-8			10		
2	Особенности проявления координационных способностей (ловкости) в различных видах спорта.	7-8			10		
3	Психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.	7-8			10		
4	Возрастные особенности формирования координационных способностей.	7-8			10		
5	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей - равновесие	7-8		2	15		
6	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – ориентация в пространстве.	7-8		2	15		
7	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.	7-8		2	15		
8	Способы оценки координационных способностей	7-8		2	15		
<b>Итого часов:</b>				<b>8</b>	<b>100</b>		<b>зачет</b>

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.13 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.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта».

Контрольный опрос по теме: «Понятие о координационных способностях».

Подготовка реферата по теме «Особенности проявления координационных особенностей в избранном виде спорта».

Подготовка реферата по теме «Средства и методы оценки координационных способностей».

Подготовка реферата «Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции» и т.п. (на выбор)

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).

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

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.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта».**

***а) Основная литература:***

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: [учебник для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев .— 6-е изд. — М. : Спорт, 2019 .— 344 с. — (Олимпийское образование) .— ISBN 978-5-907225-00-8 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/704132>
2. 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>

***б) Дополнительная литература:***

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288с.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений. – М.: Медгиз, 1947.- 256с.
3. Вишняков А. В. Структура координационных способностей и методика их контроля у детей 11 – 12 лет: Автореф. ... канд. пед. наук. – Липецк, 1993. – 24с.
4. 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.



5. 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.
6. 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/2867332>
7. Голомазов С.В., Зациорский В. М. Точность двигательных действий: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры. – М., - 1979. – 26с.
8. Гужаловский А.А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод. рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. – Минск, 1996.
9. Двейрина О. А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: учеб. пособие / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 47 с.
10. Дмитриев С.В. Закономерности формирования и совершенствования системы движений спортсменов в контексте проблем теории решения двигательных задач: Дисс. ...д-ра. пед. наук. – Горький: Горьковский пед. ин-т, 1990. – 586с.
11. Зимкин Н.В. Сенсомоторика и двигательный навык в спорте: Сб. науч. трудов.- Л., 1973.
12. Зимкин Н.В., Лехтман Я.Б., Яроцкий А.И. Физиология высшей нервной деятельности и анализаторов /Под ред. Н.В. Зимкина. – Л., 1953. -160с.
13. Ильин Е.П. Координационные способности и методика их развития//Теория и методика физического воспитания /Под ред. Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1979.
14. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности): Учеб. пособие для студентов пед. институтов. – М.: Просвещение, 1983. – 223с.
15. Карпеев А. Г. Направление и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений // Теория и практика физической культуры. – 1995. – С 5-7.
16. Козлов И.М. Биомеханические факторы организации спортивных движений: Монография. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. – 141с.
17. Контрольные упражнения для оценки координационных возможностей юных спортсменов: метод. рекомендации / БГОИФК. – Минск, 1991. – 25 с.
18. Коц Я. М. Организация произвольных движений. – М.: Наука, 1975. – 141 с.
19. Курамшин Ю. Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного подхода: Монография. – СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. – 169с.

20. Курамшин Ю. Ф. Координационные способности и методика их развития // Педагогика физической культуры /Под ред. Б. А. Ашмарина. – СПб., 1999. – С. 228-247.
21. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с.
22. Гарская Ю. И. Воспитание координационных способностей школьников 7-14 лет с учетом типа телосложения и уровня биологической зрелости (на примере упражнений баллистического характера): Автореф. ...канд. пед. наук. – Омск, 1993. – 24с.
23. Козлов И.М. Центральные и периферические механизмы формирования биомеханической структуры спортивных движений: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук.- Майкоп, 1999.-46с.
24. Курамшин Ю. Ф. Спортивная ориентация и проблема прогнозирования способностей детей и подростков //Прогнозирование спортивных способностей в системе спортивной ориентации с детьми и подростками по месту жительства: Учеб.- метод. Указания для студентов физ. культуры /Сост. Ю. Ф. Курамшин, В. М. Поповский. – Л., 1985. – С. 6-21.
25. Лях В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» // Теория и практика физической культуры. – 1984. – С. 48-50.
26. Лях В.И. О классификации координационных способностей // Теория и практика физической культуры. – 1987. - № 7. – С. 28-30.
27. 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
28. 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.
29. Лях В.И. Развитие ловкости детей и подростков в подвижных играх: Дисс. ... канд. пед. наук. – Минск, 1976. – 137 с.

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

Справочно-информационные сайты:

<http://www.ittf.com>

<http://www.fntr.ru>

<http://www.sportedu.ru>

<http://pgks.sportedu.ru/content/resurs-ttonmediothek-na-youtubecom>

<http://www.youtube.com/ttonmediothek>

<http://tabletennis.hobby.ru>

<http://www.rustt.ru>

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

- 1)Windows Professional, x64 Ed.;
- 2)Microsoft Office 2016;
- 3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
- 4)Acrobat Reader DC.

□ современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- 1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
- 2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
- 3.Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
- 4.Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
- 5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
- 6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

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

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

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

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

Специализированный спортивный зал, оборудованный специальным инвентарем:

Столы для настольного тенниса

Мячи для настольного тенниса

Сетки настольного тенниса

Ракетки для настольного тенниса

Мячи

Обручи

Скакалки и др. спортивный инвентарь

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания Зкурса, направления подготовки 49.03.04 Спорт**

**профили:** Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуально-игровым видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдары и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)  
Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методике индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр заочная форма обучения, 5 семестр (ы) 3 поток, 6 семестр 1 и 2 поток

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольный опрос по теме: «Понятие о координационных способностях».	2-4	5
2	Подготовка 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).	6-10	10
3	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).	11-15	5
4	Проведение практического занятия по совершенствованию координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п. (на выбор).	16-20	10
5	Подготовка реферата по теме «Средства и методы контроля координационных способностей»	21-22	10
6	Проведение общей разминки, с элементами совершенствования координационных способностей	В течение семестра	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	30
8	<i>Зачёт</i>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме «Координационные способности в избранном виде спорта»	10

<sup>1</sup> В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

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)».

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

#### Шкала 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



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых видов спорта**  
**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами**  
**индивидуально-игровых видов спорта»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы».  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф»  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика».  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт».  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (очная и заочная формы обучения)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная форма обучения)  
Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» составляет 3 зачетных единиц.**

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»: 5 семестр 3 поток, 6 семестр 1 и 2 поток.**

**3.Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»:**

Целью освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» является: освоение знаний и умений, направленных на планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса по воспитанию координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта на этапах спортивной подготовки.

Дисциплина «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» реализуется на русском языке и проводится частично в форме практической подготовки.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»:**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ПК 2	<i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся</i>	6	5	6	7-8
ПК.2.1.	<i>Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития,</i>	6	5	6	7-8



	воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов				
ПК.2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	6	5	6	7-8

**5.Краткое содержание дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»:**

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	
1	Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей.	6	5	6		4	6	
2	Особенности проявления координационных способностей (ловкости) в различных видах спорта.	6	5	6		4	10	
3	Психофизиологические механизмы проявления координационных	6	5	6		4	10	

	способностей.								
4	Возрастные особенности формирования координационных способностей.	6	5	6		4	10		
5	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей - равновесие	6	5	6		6	6		
6	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – ориентация в пространстве.	6	5	6		6	6		
7	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.	6	5	6		6	6		
8	Способы оценки координационных способностей	6	5	6		6	6		
<b>Итого часов:</b>						<b>40</b>	<b>68</b>		<b>зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей.	7-8			10		
2	Особенности проявления координационных способностей (ловкости) в различных видах спорта.	7-8			10		
3	Психофизиологические механизмы проявления координационных	7-8			10		

	способностей.						
<b>4</b>	Возрастные особенности формирования координационных способностей.	<b>7-8</b>			<b>10</b>		
<b>5</b>	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей - равновесие	<b>7-8</b>		<b>2</b>	<b>15</b>		
<b>6</b>	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – ориентация в пространстве.	<b>7-8</b>		<b>2</b>	<b>15</b>		
<b>7</b>	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.	<b>7-8</b>		<b>2</b>	<b>15</b>		
<b>8</b>	Способы оценки координационных способностей	<b>7-8</b>		<b>2</b>	<b>15</b>		
	<b>Итого часов:</b>			<b>8</b>	<b>100</b>		<b>зачет</b>



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методик компьютерного спорта  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.14 Компьютерные симуляторы в спортивной практике»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Филии: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «временное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в олимпийских видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в олимпийских видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание».  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (очная и заочная формы обучения)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

**(очная форма обучения)**

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована решением заседания кафедры теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий  
Протокол № 2 от «16» сентября 2020 г.

Составитель: Новоселов Михаил Алексеевич, к.п.н., доцент, зав.кафедрой теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.02.02 “Компьютерные симуляторы в спортивной практике” является освоение теоретико-практического материала, необходимого для индивидуализации подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов. Дополнительно отмечается, дисциплина проводится форме практической подготовки с использованием персональных компьютеров. Язык обучения: русский

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.02 “Компьютерные симуляторы в спортивной практике” входит в группу дисциплин по выбору 1 (ДВ.1), 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 со 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 в условиях противоборства с соперником, 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 обучения видам 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, профессионально-спортивное 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	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	6	5	6	7-8
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	6	5	6	7
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	6	5	6	8



#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Компьютерные симуляторы летних видов спорта	6	5	6		6	12		
2	Компьютерные симуляторы зимних видов спорта	6	5	6		6	12		
3	Компьютерные симуляторы в технических видах спорта	6	5	6		8	12		
4	Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов	6	5	6	2	8	12		
5	Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам	6	5	6	2	16	12		
<b>Итого часов: 108</b>					<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачет</b>

##### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Компьютерные симуляторы	7	-	-	20		

	летних видов спорта						
2	Компьютерные симуляторы зимних видов спорта	7	-	2	20		
3	Компьютерные симуляторы в технических видах спорта	7	-	2	20		
4	Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов	7	-	2	20		
5	Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам	8	-	2	20		
<b>Итого часов: 108</b>			-	8	100		<b>Зачет</b>

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

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

5.2. Перечень 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](http://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

- Презентации

-подменю: Летние виды спорта

-подменю: Зимние виды спорта

-подменю: Технические виды спорта

-подменю: Индивидуализация подготовки

- Соревнования

-подменю: Положение о соревнованиях

-подменю: Турнирная таблица

**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. 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.

*б) 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.

*в) 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

*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.;
- 2)Microsoft Office 2016;
- 3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
- 4)Acrobat Reader DC.

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

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.r/>.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru>.
6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

## **7. 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 \_\_\_\_\_ для  
обучающихся института спорта и физического воспитания \_\_\_\_\_ курса,  
направления подготовки **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуально-игровым видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдары и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»<sup>1</sup> **(очная и заочная формы обучения)**  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(очная форма обучения)**  
Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(заочная форма обучения)**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,3 потоки -6 семестр, 2 поток -5 семестр, заочная форма обучения- 7-8 семестры  
 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)	Максимальное кол-во баллов
1	Презентация по теме «Компьютерные симуляторы летних видов спорта»	1-я неделя	10 (Отл-10, хор-8, уд-6)
2	Презентация по теме «Компьютерные симуляторы зимних видов спорта»	2-я неделя	10 (Отл-10, хор-8, уд-6)
3	Презентация по теме «Компьютерные симуляторы в технических видах спорта»	3-я неделя	10 (Отл-10, хор-8, уд-6)
4	Презентация по теме «Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов»	4-я неделя	10 (Отл-10, хор-8, уд-6)
5	Разработка интернет-ресурса по проведению соревнований по компьютерным симуляторам	5-я неделя	30 (Отл-30, хор-26, уд-21)
6	<i>Посещение занятий</i>		10
7	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	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 одного в семестр)	10

### Заочная форма обучения

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

		<b>форме обучения (в неделях)</b>	
1	Презентация по теме «Компьютерные симуляторы летних видов спорта»		10 (Отл-10, хор-8, уд-6)
2	Презентация по теме «Компьютерные симуляторы зимних видов спорта»		10 (Отл-10, хор-8, уд-6)
3	Презентация по теме «Компьютерные симуляторы в технических видах спорта»		10 (Отл-10, хор-8, уд-6)
4	Презентация 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)
6	<i>Посещение занятий</i>		10
7	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия, для очной и заочной форм обучения*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
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 одного в семестр)	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

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

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



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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.14 Компьютерные симуляторы в спортивной практике»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**) Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**) Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1,3 потоки -6 семестр, 2 поток -5 семестр, заочная форма обучения- 7-8 семестры.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить освоение теоретико-практического материала, необходимого для индивидуализации подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	6	5	6	7-8
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	6	5	6	7
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной	6	5	6	8

подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта				
--	--	--	--	--

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Компьютерные симуляторы летних видов спорта	6	5	6		6	12		
2	Компьютерные симуляторы зимних видов спорта	6	5	6		6	12		
3	Компьютерные симуляторы в технических видах спорта	6	5	6		8	12		
4	Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов	6	5	6	2	8	12		
5	Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам	6	5	6	2	16	12		
<b>Итого часов: 108</b>					<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	Компьютерные симуляторы летних видов спорта	<b>7</b>	-	-	<b>20</b>		
<b>2</b>	Компьютерные симуляторы зимних видов спорта	<b>7</b>	-	<b>2</b>	<b>20</b>		
<b>3</b>	Компьютерные симуляторы в технических видах спорта	<b>7</b>	-	<b>2</b>	<b>20</b>		
<b>4</b>	Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов	<b>7</b>	-	<b>2</b>	<b>20</b>		
<b>5</b>	Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам	<b>8</b>	-	<b>2</b>	<b>20</b>		
<b>Итого часов: 108</b>			-	<b>8</b>	<b>100</b>		<b>Зачет</b>



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики лыжного спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.15 Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона »**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**) Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**) Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.  
Москва – 2020 г.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована решением заседания кафедры теории и методики лыжного спорта

Протокол № 2 от «21» сентября 2020 г.

Составитель:

Сошников Никита Николаевич - преподаватель кафедры теории и методики лыжного спорта



## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона является:

Целью освоения дисциплины (модуля) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» является:

- овладение общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию биатлона 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 «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» реализуется на русском языке

## **2. Место дисциплины «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» предназначена для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

Дисциплина «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» в системе профессионального образования относится к дисциплинам по выбору.

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).

Освоение дисциплины «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» необходимо как предшествующее изучению анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии.

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 «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	6	5	6	7-8
ПК-2.1	Знает - педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	6	6	5	7-8
ПК-2.2	Умеет - применять технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресную помощь спортсменам и обучающимся;	6	6	5	7-8

	разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта				
--	--	--	--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

**очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Зарождение и развитие биатлона как олимпийского вида спорта	6	5	6	2	2	2		
2	Раздел 2. Экипировка биатлониста, подготовка лыж	6	5	6	2	4	8		
3	2.1. Инвентарь биатлониста	6	5	6	2	1	2		
4	2.2. Обувь и одежда биатлониста	6	5	6		1	2		
5	2.3. Спортивное огнестрельное оружие, инвентарь и оборудование для ведения стрельбы в биатлоне	6	5	6		1	2		
6	2.4. Подготовка лыж	6	5	6		1	2		
7	Раздел 3. Основы техники передвижения в биатлоне	6	5	6		5	8		
8	3.1. Коньковые лыжные ходы	6	5	6		2	2		
9	3.2. Техника преодоления подъемов	6	5	6		1	2		
10	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	6	5	6		1	2		
11	3.4. Техника торможения	6	5	6		1	2		
12	Раздел 4. Методика овладения способами	6	5	6		15	18		

	<b>передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне</b>								
13	4.1. Этапы обучения	6	5	6		1	2		
14	4.2. Методы и принципы обучения	6	5	6		1	2		
15	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	6	5	6		1	2		
16	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	6	5	6		2	2		
17	4.5. Обучение лыжным ходам	6	5	6		2	2		
18	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	6	5	6		1	2		
19	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	6	5	6		1	2		
20	4.8. Методика начального обучения техники ведения стрельбы					3	2		
21	4.9. Методика обучения изготовки к стрельбе из положения лежа и стоя в биатлоне					3	2		
22	<b>Раздел 5. Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья</b>	6	5	6		6	12		
23	5.1. Этапы многолетней подготовки	6	5	6		1	2		
24	5.2. Основы планирования тренировки	6	5	6		1	2		
25	5.3. Средства тренировки	6	5	6		1	2		
26	5.4. Методика тренировки	6	5	6		1	2		
27	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	6	5	6		1	2		
28	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	6	5	6		1	2		
29	<b>Раздел 6. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний по биатлону</b>	6	5	6		12	12		
30	6.1. Подготовка трасс для биатлона	6	5	6		2	2		
31	6.2. Классификация соревнований по биатлону	6	5	6		2	2		
32	6.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	6	5	6		2	2		
33	6.4. Общие требования к судейству соревнований	6	5	6		2	2		
34	6.5. Жеребьевка участников и виды стартов	6	5	6		2	2		
35	6.6. Определение результатов в различных дисциплинах биатлона.	6	5	6		2	2		
36	<b>Зачет</b>								<b>Зачет</b>

37	Итого часов:				4	44	60		
----	--------------	--	--	--	---	----	----	--	--

### 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. Зарождение и развитие биатлона как олимпийского вида спорта	7		-	5		
2	Раздел 2. Экипировка биатлониста, подготовка лыж	7		3	16		
3	2.1. Инвентарь биатлониста	7		1	4		
4	2.2. Обувь и одежда биатлониста	7			4		
5	2.3. Подготовка лыж	7			4		
6	2.4. Спортивное огнестрельное оружие, инвентарь и оборудование для ведения стрельбы в биатлоне	7		2	4		
7	Раздел 3. Основы техники передвижения в биатлоне	7		1	16		
8	3.1. Коньковые лыжные ходы	7		1	4		
9	3.2. Техника преодоления подъемов	7			4		
10	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	7			4		
11	3.4. Техника торможения	7			4		
12	Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне	7		2	29		
13	4.1. Этапы обучения	7			3		
14	4.2. Методы и принципы обучения	7			3		
15	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	7			3		

16	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	7			3		
17	4.5. Обучение лыжным ходам	7			3		
18	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	7			3		
19	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	7			3		
20	4.8. Методика начального обучения техники ведения стрельбы	7		1	4		
21	4.9. Методика обучения изготопки к стрельбе из положения лежа и стоя в биатлоне	7		1	4		
22	<b>Раздел 5. Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья</b>	<b>8</b>		-	<b>18</b>		
23	5.1. Этапы многолетней подготовки	8			3		
24	5.2. Основы планирования тренировки	8			3		
25	5.3. Средства тренировки	8			3		
26	5.4. Методика тренировки	8			3		
27	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	8			3		
28	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	8			3		
29	<b>Раздел 6. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний по биатлону</b>	<b>8</b>		2	<b>16</b>		
30	6.1. Подготовка трасс для биатлона	8			3		
31	6.2. Классификация соревнований по биатлону	8		1	2		
32	6.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	8			3		
33	6.4. Общие требования к судейству соревнований	8			3		
34	6.5. Жеребьевка участников и виды стартов	8			3		
35	6.6. Определение результатов в различных дисциплинах биатлона.	8		1	2		
36	<b>Зачет</b>						<b>Зачет</b>
37	<b>Итого часов:</b>			<b>8</b>	<b>100</b>		

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона».

### **Перечень примерных контрольных вопросов к зачету**

#### ***Вопросы для устного ответа ПК-2 (знает):***

1. Дайте характеристику виду спорта «биатлон».
2. Назовите год, когда классический биатлон - 20 км и 4 огневых рубежа - включили в программу чемпионата страны.
3. Назовите имя первого чемпиона страны по классическому биатлону (20 км и 4 огневых рубежа).
4. Назовите год, когда состоялся первый чемпионат страны по биатлону среди женщин, и имена первых чемпионки страны.
5. Даты первого чемпионат мира по биатлону.
6. Даты состязания биатлонистов в программе ЗОИ.
7. Даты первого чемпионата мира по биатлону среди женщин.
8. Даты допуска биатлонисток к участию в ЗОИ.
9. Раскройте программу соревнований по биатлону на VIII ЗОИ, 1960 г.
10. Раскройте программу соревнований по биатлону на XIX ЗОИ, 2002 г. - первых Играх XXI столетия.
11. Выделите положения, из которых ведется стрельба по мишеням в биатлоне.
12. Назовите количество огневых рубежей на дистанциях 7,5 км у женщин, 10 км у мужчин и в эстафете (данные 2002 г.).
13. Укажите количество огневых рубежей на дистанциях 15 км у женщин, 20 км у мужчин (данные 2002 г.).
14. Назовите количество выстрелов биатлониста на каждом огневом рубеже в индивидуальных соревнованиях.
15. Назовите дисциплину биатлона, в которой на каждом рубеже дают пять основных и три дополнительных патрона для поражения 5-и мишеней.
16. Определите спортивный результат биатлонистки, которая прошла 15 км за 48 мин и допустила три промаха при стрельбе.
17. Какое дополнительное расстояние пройдет биатлонист, если он допустил 4 промаха в эстафете?
18. Назовите количество чемпионатов мира по биатлону, проведенных в XX столетии.

19. Сколько ЗОИ с участием биатлонистов было проведено в XX столетии.
20. Назовите три сильнейшие национальные команды по биатлону XX столетия.
21. Назовите имя первого отечественного чемпиона мира и ЗОИ по биатлону.
22. Назовите имя первой отечественной абсолютной чемпионки мира по биатлону.
23. Назовите имя первой отечественной олимпийской чемпионки по биатлону.
24. Сколько олимпийских чемпионов по биатлону в российской команде XX века.
25. Назовите имя отечественного биатлониста - 4-кратного олимпийского чемпиона и 11-кратного чемпиона мира.
26. Укажите имя отечественной биатлонистки 10-кратной чемпионки мира.
27. Как выбрать длину лыж и палок с учётом роста спортсмена для конькового стиля передвижения.
28. Перечислите периоды, которые выделяют в структуре годичного тренировочного цикла в биатлоне.
29. Дайте определение понятию «спортивная форма».
30. Перечень показателей, по которым оценивают объём физической нагрузки.
31. Меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.
32. Правила обращения с оружием и патронами в тирах и на стрельбищах.
33. Перечислите правила поведения, которые должны соблюдать спортсмены на стрельбище.
34. Раскройте понятие чистка оружия.
35. Перечислите способы передвижения, которые разрешены при свободном стиле.
36. Перечислите условные фазы (этапы обучения) формирования двигательного навыка.
37. Каково назначение 1-го этапа обучения - образование навыка.
38. Охарактеризуйте 2-й этап обучения - закрепление навыка.
39. Укажите отличительные особенности 3-го этапа обучения - совершенствование навыка.
40. В чем заключается принцип доступности и индивидуализации при обучении
41. Объясните, какой должна быть демонстрация (показ) изучаемого упражнения.
42. Выделите этап обучения, на котором целесообразно использовать учебную площадку.
43. Укажите минимальное расстояние между занимающимися при подготовке учебной площадки для овладения коньковыми ходами.
44. На каком этапе обучения используют учебную лыжню.
45. На каком этапе обучения применяют тренировочную лыжню.



46. Из каких частей состоит урок (учебно-тренировочное занятие - УТЗ).
47. Перечислите соревновательные дисциплины в биатлоне.
48. Расскажите, как определяют результат в индивидуальной гонке и спринте.
49. Укажите, с какого расстояния и мишеням какого диаметра ведут стрельбу биатлонисты.
50. Как определяют интенсивность циклического упражнения.
51. Характеристика равномерного метода тренировки.
52. Характеристика повторного метода тренировки.
53. Характеристика переменного метода тренировки.
54. Основные средства, используемые биатлонистами в процессе спортивной тренировки.
55. Летняя альтернатива классическому биатлону.
56. Как выбрать лыжи необходимой жёсткости с учётом веса лыжника для конькового стиля.
57. Как поставить крепления на лыжи для коньковых ходов.
58. Раскройте последовательность подготовки лыж.
59. Приведите простейшие способы определения качества скольжения лыж.
60. Перечислите обязанности тренера на занятиях с оружием.
61. Перечислите факторы, влияющие на результативность стрельбы в биатлоне.
62. Перечислите факторы, которое можно отнести к метеорологическим.
63. Назовите технические факторы, влияющие на точность стрельбы.
64. Назовите физиологические факторы, влияющие на меткость стрельбы.
65. Перечислите тренировки способствующие улучшению качества стрельбы.
66. Назовите виды холостого тренажа.
67. Перечислите ошибки, встречающиеся в стрелковой подготовке начинающих биатлонистов.
68. Средства стрелкового компонента биатлонистов.
69. Раскройте понятие «изготовка».
70. Назовите основные требования, предъявляемые к изготовке в любом положении.
71. Обучение технике стрельбы лежа на начальном этапе.
72. Каким образом биатлонист пристегивает ружейный ремень к «ручнику».
73. Перечислите несколько специальных стрелковых упражнений, необходимых для разучивания прицеливания лежа.
74. Назовите несколько вариантов постановки кисти на цевье винтовки в положении стоя.
75. Прицельные приспособления, разрешенные в биатлоне.
76. Перечислите методы для поиска ошибок в технике стрельбы применяемые в биатлоне.
77. Раскройте причины осечки при стрельбе.

78. Раскройте причины западения гильзы.
79. Обоснуйте необходимость и раскройте механизм поправок в прицеле.
80. Назовите упражнения для обучения стрельбы в ветер.
81. Раскройте определение «вынос точки прицеливания».
82. Для чего биатлонисту нужна пристрелка и разминка.
83. Раскройте общую характеристику лыжных мазей и температурные нормы, соответствующие зелёному, синему, красному и жёлтому цвету мази.
84. Существенные особенности постановки креплений на коньковые лыжи.
85. Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.
86. Перечислите характеристики одежды лыжника.
87. Укажите стойки спусков со склона.
88. Укажите способы поворотов в движении
89. Составьте перечень способов торможения.
90. Перечислите наиболее распространенную последовательность овладения коньковыми ходами.
91. Назовите упражнения, которые относят к специально подготовительным.
92. Какой критерий применяют на практике для оценки интенсивности физиологической (внутренней) нагрузки биатлониста?
93. Какие мероприятия включает предварительная подготовка трасс в бесснежный период.
94. Как определяют перепад высоты на трассе.
95. Объясните, что такое максимальный подъем на трассе.
96. Объясните, как определяют сумму перепадов высот.
97. Перечислите основные документы планирования соревнований.
98. Перечислите составные части коллективной заявки на участие в соревнованиях
99. Основы техники изготовления для стрельбы лежа.
100. Основы техники изготовления для стрельбы стоя.

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

**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.

**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. Баянкина, Д. Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий биатлонистов по стрельбе : учебно-методическое пособие / Д. Е. Баянкина. – Барнаул : АлтГПУ, 2019. – 146 с.

5. Кедяров, А. П. Обучение стрельбе в биатлоне: пособие для тренеров и спортсменов / А. П. Кедяров. Науч.-исслед. ин-т физ.культуры и спорта Республики Беларусь. – Минск: «Полирек», 2007. – 104 с.

6. Фарбей, В. Вл. Практикум по лыжному спорту : учеб. – метод. пособие: рек. УМО / В. Вл. Фарбей, Г. В. Скорохватова, В. В. Фарбей ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 147 с.

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

1. <https://biathlonrus.com/> - сайт союза биатлонистов России.
2. <https://ru.biathlonworld.com/> - сайт международного союза биатлонистов.
3. <http://minstm.gov.ru/> - сайт Министерства спорта Российской Федерации.

**г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона»,** включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

*–программное обеспечение дисциплины (модуля) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона»:*

- 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.
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

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

1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.

2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.

3.Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуально-игровым видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдары и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (очная и заочная формы обучения)

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная форма обучения)

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика лыжного спорта.

Сроки изучения дисциплины: 5,6 семестры

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 практических занятий	23-40 неделя	20
2	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1 «Зарождение и развитие биатлона как олимпийского вида спорта»	23-40 неделя	10
3	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2 «Экипировка биатлониста, подготовка лыж»	23-40 неделя	10
4	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3 «Основы техники передвижения в биатлоне»	23-40 неделя	10
5	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4 «Методика овладения способами передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне»	23-40 неделя	10
6	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5 «Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья»	23-40 неделя	10
7	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6 «Организация и проведение спортивно- оздоровительных состязаний по биатлону»	23-40 неделя	10
8	Доклад о именитых биатлонистах на основе презентации	23-40 неделя	10
9	Разноуровневые задания по раз-работке «План-конспект тренировочных занятий по биатлону»	23-40 неделя	5
10	<i>Зачёт</i>	39-40 неделя	5
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

##### Шкала 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



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра теории и методики лыжного спорта**  
**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.15 Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуально-игровым видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта.

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта;

Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (очная и заочная формы

**обучения)**

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная форма обучения)

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.



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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 (2 поток), 6(1 и 3 потоки).

**3. Цель освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» является:

- овладение общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию биатлона 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 «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» реализуется на русском языке

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона»:**

- способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся (ПК-2).

**5.Краткое содержание дисциплины «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона»:** *Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов (очная и заочная формы обучения)*

**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)
---	-------------------	---------	---	---

		<i>1 поток</i>	<i>2 поток</i>	<i>3 поток</i>	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Зарождение и развитие биатлона как олимпийского вида спорта</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Экипировка биатлониста, подготовка лыж</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
<b>3</b>	2.1. Инвентарь биатлониста	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	2	1	2		
<b>4</b>	2.2. Обувь и одежда биатлониста	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		1	2		
<b>5</b>	2.3. Спортивное огнестрельное оружие, инвентарь и оборудование для ведения стрельбы в биатлоне	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		1	2		
<b>6</b>	2.4. Подготовка лыж	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		1	2		
<b>7</b>	<b>Раздел 3. Основы техники передвижения в биатлоне</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>5</b>	<b>8</b>		
<b>8</b>	3.1. Коньковые лыжные ходы	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		2	2		
<b>9</b>	3.2. Техника преодоления подъемов	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		1	2		
<b>10</b>	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		1	2		
<b>11</b>	3.4. Техника торможения	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		1	2		
<b>12</b>	<b>Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>15</b>	<b>18</b>		
<b>13</b>	4.1. Этапы обучения	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		1	2		
<b>14</b>	4.2. Методы и принципы обучения	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		1	2		
<b>15</b>	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		1	2		
<b>16</b>	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		2	2		
<b>17</b>	4.5. Обучение лыжным ходам	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		2	2		
<b>18</b>	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		1	2		
<b>19</b>	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		1	2		
<b>20</b>	4.8. Методика начального обучения техники ведения стрельбы					3	2		
<b>21</b>	4.9. Методика обучения изготровки к стрельбе из					3	2		

	положения лежа и стоя в биатлоне								
<b>22</b>	<b>Раздел 5. Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>12</b>		
<b>23</b>	5.1. Этапы многолетней подготовки	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		1	2		
<b>24</b>	5.2. Основы планирования тренировки	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		1	2		
<b>25</b>	5.3. Средства тренировки	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		1	2		
<b>26</b>	5.4. Методика тренировки	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		1	2		
<b>27</b>	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		1	2		
<b>28</b>	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		1	2		
<b>29</b>	<b>Раздел 6. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний по биатлону</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>12</b>	<b>12</b>		
<b>30</b>	6.1. Подготовка трасс для биатлона	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		2	2		
<b>31</b>	6.2. Классификация соревнований по биатлону	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		2	2		
<b>32</b>	6.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		2	2		
<b>33</b>	6.4. Общие требования к судейству соревнований	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		2	2		
<b>34</b>	6.5. Жеребьевка участников и виды стартов	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		2	2		
<b>35</b>	6.6. Определение результатов в различных дисциплинах биатлона.	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		2	2		
<b>36</b>	<b>Зачет</b>								<b>Зачет</b>
<b>37</b>	<b>Итого часов:</b>				<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		

## заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Зарождение и развитие биатлона как олимпийского вида спорта</b>	7		-	5		
2	<b>Раздел 2. Экипировка биатлониста, подготовка лыж</b>	7		3	16		
3	2.1. Инвентарь биатлониста	7		1	4		
4	2.2. Обувь и одежда биатлониста	7			4		
5	2.3. Подготовка лыж	7			4		
6	2.4. Спортивное огнестрельное оружие, инвентарь и оборудование для ведения стрельбы в биатлоне	7		2	4		
7	<b>Раздел 3. Основы техники передвижения в биатлоне</b>	7		1	16		
8	3.1. Коньковые лыжные ходы	7		1	4		
9	3.2. Техника преодоления подъемов	7			4		
10	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	7			4		
11	3.4. Техника торможения	7			4		
12	<b>Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне</b>	7		2	29		
13	4.1. Этапы обучения	7			3		
14	4.2. Методы и принципы обучения	7			3		
15	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	7			3		
16	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	7			3		
17	4.5. Обучение лыжным ходам	7			3		

18	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	7			3		
19	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	7			3		
20	4.8. Методика начального обучения техники ведения стрельбы	7		1	4		
21	4.9. Методика обучения изготровки к стрельбе из положения лежа и стоя в биатлоне	7		1	4		
22	<b>Раздел 5. Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья</b>	<b>8</b>		-	<b>18</b>		
23	5.1. Этапы многолетней подготовки	8			3		
24	5.2. Основы планирования тренировки	8			3		
25	5.3. Средства тренировки	8			3		
26	5.4. Методика тренировки	8			3		
27	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	8			3		
28	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	8			3		
29	<b>Раздел 6. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний по биатлону</b>	<b>8</b>		2	<b>16</b>		
30	6.1. Подготовка трасс для биатлона	8			3		
31	6.2. Классификация соревнований по биатлону	8		1	2		
32	6.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	8			3		
33	6.4. Общие требования к судейству соревнований	8			3		
34	6.5. Жеребьевка участников и виды стартов	8			3		
35	6.6. Определение результатов в различных дисциплинах биатлона.	8		1	2		
36	<b>Зачет</b>						<b>Зачет</b>
37	<b>Итого часов:</b>			<b>8</b>	<b>100</b>		



**Институт ГУМАНИТАРНЫЙ**  
**Кафедра РЕЖИССУРЫ МАССОВЫХ СПОРТИВНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫХ**  
**ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ИМ. В.А.ГУБАНОВА**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**) Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**) Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «жёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры  
Режиссуры массовых  
спортивно-художественных  
представлений им. В. А. Губанова

Протокол № 2 от «23» сентября 2020 г.

Составитель: Салахудинова Елена Сергеевна, старший преподаватель  
кафедры Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений  
имени В.А. Губанова



## **1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплин «Б1.В.ДВ.02.01 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» является: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Приобретение обучающимися знаний, умений и овладение практическими навыками проведения подвижных игр с целью их использования для различного контингента и применение этих знаний в дальнейшей профессиональной деятельности.

Освоение дисциплины позволит выпускникам овладеть методикой подбора, проведения и адаптации подвижных игр и игровых упражнений для различного контингента в поставленных условиях. Научить подбирать, адаптировать и проводить подвижную игру, игру-эстафету для любого возраста. Уметь организовать соревнования по подвижным играм, места проведения и технических возможностей.

Даст представление об игровом и соревновательном методах физического воспитания, методике проведения различных игр и игровых программ.

Знания и умения, полученные на занятиях по подвижным играм, будут использованы обучающимися в дальнейшей профессиональной деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в форме практической подготовки (частично).

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

Б1.В.ДВ.02.- Элективный курс по подвижным играм, относится к курсу по выбору, в системе подготовки бакалавров в области физической культуры.

Структура курса включает в себя лекционное и практические занятия.

И взаимосвязана с дисциплинами учебного плана: физическая культура и спорт, единоборства, силовая подготовка, скандинавская ходьба, настольный теннис, каратэдо (ката), воркаут, мини-футбол, спортивная йога, бокс, функциональное многоборье, мини-гольф, фитнес-аэробика, подготовка к сдаче норм ГТО, восточные боевые искусства, стритбол, пляжный волейбол, компьютерный спортивная подготовка, танцевальный спорт, фитнес-аэробика, стрелковый спорт, армрестлинг, фехтование, гребной спорт, велосипедный спорт, подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

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

Шифр компетенции / код индикаторов достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
	Наименование компетенции / наименование индикаторов достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
УК-7	<i>Способность поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>	1	1	1	
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	1	1	1	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	1	1	1	
УК-7.3	Владеет здоровые сберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	1	1	

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 академических часа.

##### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	
1	Теория: Основные понятия об игре	1	1	1	2	-	20	
2	Методика проведения подвижных игр	1	1	1		10	20	
3	Методика проведения игр-эстафет	1	1	1		8	22	
	<b>Итого часов:</b>				<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>зачет</b>

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

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

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

## **Раздел №1**

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

1. Определение понятия игры.
2. Отличие подвижных игр от спортивных.
1. Игры в школьном уроке физической культуры.
2. Педагогические задачи подвижных игр.
3. Методика решения педагогических задач в игре.
4. Критерии выбора игры на занятиях.
5. Подготовка руководителя к игре (подготовка места игры и инвентаря, разметка площадки).
6. Способы выбора водящего и их характеристика.
7. Выбор помощников и капитанов.
8. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.
9. Требования к рассказу и последовательность объяснения игры.
10. Роль и место показа в объяснении игры.
11. Руководство игрой, судейство и, дозировка игры.
12. Характеристика игр дошкольников, младших школьников и особенности методики проведения подвижных игр.
13. Организация соревнований по подвижным играм.
14. Требования к окончанию игры.
15. Подведение итогов игры.
16. Особенности проведения игр-эстафет.
17. Игры на внимание и сообразительность.
18. Игры с преимущественным воздействием на ловкость.
19. Игры с преимущественным воздействием на силу.
20. Игры с преимущественным воздействием на быстроту.
21. Игры для младшего школьного возраста.
25. Подвижные игры в анимационной работе с детьми.

## **Раздел №2**

Составление конспекта и проведение подвижной игры.

## **Раздел №3**

Составление конспектов и проведение игры-эстафеты.

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

а) Основная литература:

1. <https://rucont.ru/efd/236381> Базовые виды двигательной подготовки (подвижные игры) метод. рекомендации. Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

2. <https://rucont.ru/efd/286728> Подвижные игры для детей младшего школьного возраста. Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

б) Дополнительная литература:

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

1. Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В., Салахудинова Е.С., Томашевич А.М. Основные понятия об игре и методика проведения подвижных игр: Методические рекомендации для студентов дневной и заочной форм обучения. – М.: РГУФКСМиТ, 2011.
2. 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.
3. 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.
4. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры: Учебное пособие для ВУЗов и ССУЗов физической культуры: Рек. Гос. Ком. РФ по физ. Культуре, спорту и туризму.- М.:СпортАкадемПресс, 2002 .- 229 с.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физической культуры: Рекомендовано Гос Ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму – М.: СпортАкадемПресс, 2002.-279 с.: ил.

6. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры: учебник. – М.: Физическая культура, 2007.
7. Былеева Л.В. (и др). Подвижные игры. Практический материал: учеб. пособие для студентов вузо и сред. спец. учеб. завед. Физ. Культуры: Рек. Гос. Ком. РФ по физ. Культуре и туризму– М.: ТВТ Девизион, 2005 – 277 с.: ил.
8. Веселая физкультура: Учеб. Для учащихся 1 кл. четырехлетней нач. шк.- М.: Просвещение, 1996.- 64 с.: ил.
9. Геллер Е.М. Игры на переменах для детей 4-6 классов.- М.: ФИС, 1985
10. Геллер Е.М. Игры для школьников 7-8 классов.- М.: ФИС, 1985.
11. Глейberman А.Н. Игры для детей (Спорт в рисунках). Изд-во «ФиС». 2006.
12. Гриженя В.Е. организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: учеб.-метод. пособие по курсу дисциплины «Подвижные игры» /В.Е.Гриженя. –М.: Сов. Спорт, 2005.- 38 с.: табл.
13. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. – М.: Академия, 2000. – 159 с.: ил.
14. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - М.: ФИС, 2000.
15. Стаховская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
16. Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы. – М.: Б.И., 1996.

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.
1. <http://www.rosmintrud.ru/> – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
2. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
3. [www.proquest.com](http://www.proquest.com) - «Health Research Premium Collection» компании ProQuest.

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

–программное обеспечение дисциплины:

- 1)Windows Professional, x64 Ed.;
- 2)Microsoft Office 2016;
- 3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
- 4)Acrobat Reader DC.

□современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- 1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
- 2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
- 3.Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
- 4.Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
- 5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
- 6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

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

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

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

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

4. Спортивные залы, для проведения практических занятий.

5. Спортивный инвентарь для проведения подвижных игр.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Б1.В.ДВ.02.01 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуально-игровым видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдары и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> **(очная и заочная формы обучения)**

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(очная форма обучения)**

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(заочная форма обучения)**



## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: *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) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1.	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Методика проведения подвижных игр»</i>	(2-5)	30
2.	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Методика проведения игр-эстафет»</i>	(6-9)	30
3.	<i>Посещение занятий</i>	<i>Весь период</i>	20
	<b>Зачёт</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	<i>Подготовить конспекты по заданным играм, по разделу (модулю) Методика проведения подвижных игр и игр - эстафет</i>	15
	<i>Написание реферата и /или выполнение презентации по предложенным темам</i>	10/10

## ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ

1. Подвижные игры на воздухе и их значение.
2. Подвижные игры на воде и их значение.
3. Подвижные игры в анимационной работе с детьми.
4. Подвижные игры в анимационной работе с молодежью и взрослыми.

5. Подвижные игры для детей дошкольного возраста.
6. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста.
7. Подвижные игры для воспитания ловкости.
8. Подвижные игры для воспитания силы.
9. Подвижные игры для воспитания выносливости.
10. Подвижные игры для воспитания быстроты.
11. Подвижные игры для воспитания гибкости.

### **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



**Институт ГУИАНИТАРНЫЙ**  
**Кафедра РЕЖИССУРЫ МАССОВЫХ СПОРТИВНО – ХУДОЖЕСТВЕННЫХ**  
**ПЕДСТАВЛЕНИЙ ИМ. В.А. ГУБАНОВА**  
**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «жёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)  
Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 82 академических часа

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

**3.Цель освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.02.01 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» является:

Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Приобретение обучающимися знаний, умений и овладение практическими навыками проведения подвижных игр с целью их использования для различного контингента и применение этих знаний в дальнейшей профессиональной деятельности.

Освоение дисциплины позволит выпускникам овладеть методикой подбора, проведения и адаптации подвижных игр и игровых упражнений для различного контингента в поставленных условиях. Научить подбирать, адаптировать и проводить подвижную игру, игру-эстафету для любого возраста. Уметь организовать соревнования по подвижным играм, места проведения и технических возможностей.

Даст представление об игровом и соревновательном методах физического воспитания, методике проведения различных игр и игровых программ.

Знания и умения, полученные на занятиях по подвижным играм, будут использованы обучающимися в дальнейшей профессиональной деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в форме практической подготовки (частично).

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

Шифр компетенции / код индикаторов достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине  Наименование компетенции / наименование индикаторов достижения компетенции	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
УК-7	Способность поддерживать уровень физической подготовленности для	1	1	1	

	<i>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>				
<i>УК-7.1</i>	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	
<i>УК-7.2</i>	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые берегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	
<i>УК-7.3</i>	Владеет здоровые берегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### очная форма обучения

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

		<i>1 поток</i>	<i>2 поток</i>	<i>3 поток</i>	<b>Занятия лекционного типа</b>	<b>Занятия семинарског о типа</b>	<b>Самостоятел ьная работа</b>	<b>Контроль</b>	
<b>1</b>	<b>Теория: Основные понятия об игре</b>	1	1	1	2	-	20		
<b>2</b>	<b>Методика проведения подвижных игр</b>	1	1	1		10	20		
<b>3</b>	<b>Методика проведения игр-эстафет</b>	1	1	1		8	22		
	<b>Итого часов:</b>				<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых видов спорта**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Бадминтон»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.



Рабочая программа дисциплины  
утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры  
ТиМ индивидуально-игровых  
и интеллектуальных видов спорта  
Протокол № 3 от «19» октября 2020 г.

Рабочая программа обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

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

Рабочая программа 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)

### 1. Цель освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Бадминтон»

Цель освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Бадминтон» является: сформировать у студентов представление о бадминтоне. Обучение технике игры в бадминтон. Совершенствовать общие и специальные физические качества. Овладение умением организации и проведения соревнований по бадминтону для различных слоев населения.

### 2. Место элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Бадминтон» в структуре ООП (ОПОП)

«Бадминтон» является элективной дисциплиной и относится к блоку базовых дисциплин по выбору ОПОП.

Данная дисциплина является практической основой для углубления профессиональной и физической подготовленности студента по специальности 49.03.04 «Спорт», расширения сферы применения его профессиональных навыков и умений средствами бадминтона, что обусловлено взаимодействием практических умений данной учебной дисциплины, а так же применением активных методов обучения в процессе учебной деятельности.

Программный материал дисциплины опирается на информацию, полученную студентами в результате освоения других предметов учебного плана вуза, что дает возможность строить программу на основе междисциплинарных связей.

В программе определен перечень тем, обязательных для формирования и совершенствования профессиональных умений и навыков, необходимых в будущей практической (трудовой) деятельности.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Бадминтон», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
УК 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	1	1	1

	<i>профессиональной деятельности</i>			
УК-7.1	<i>Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни</i>	1	1	1
УК-7.2	<i>Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности</i>	1	1	1
УК-7.3	<i>Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	1	1	1

#### 4. Структура и содержание элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Бадминтон»

5. Общая трудоемкость элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Бадминтон» на очной форме обучения составляет **82 академических часа**, из них 20 часов практических занятий и 62 часа самостоятельной работы.

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестры 1,2 и 3 поток	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>1. Бадминтон в системе физического воспитания России, история и перспективы развития</b>	1			4		
2	<b>2. Техника бадминтона</b>	1		8	22		
3	2.1. Основы техники игры в бадминтон	1		4	10		
4	2.2. Методика обучения техническим действиям и передвижениям	1		4	12		
5	<b>3. Тактика бадминтона</b>	1		6	18		
6	3.1. Основы тактики игры в бадминтон	1		2	6		

7	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр	1	2	12		
8	<b>4.Бадминтон в сфере массово-оздоровительной работы</b>	1	4	8		
9	4.1.Техника безопасности в занятиях бадминтоном	1	2	2		
10	4.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами бадминтона	1	2	6		
11	<b>5.Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь</b>	1	2	10		
12	5.1. Правила соревнований в бадминтон и методика судейства	1	2	6		
13	5.2. Спортивный инвентарь для игры в бадминтон	1		4		
<b>Итого часов: 82 асов</b>			<b>20</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Бадминтон»**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Бадминтон» (Приложения к рабочей программе элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Бадминтон»)

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Бадминтон».

Учет успеваемости ведется в форме текущих микрозачетов по пройденным темам изучаемой дисциплины. Форма итогового контроля – зачет, который выставляется в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет выставляется за знание пройденной темы, овладение основами техники и методики преподавания бадминтона, выполнения требований по технико-тактической подготовке (выполнению контрольных нормативов) и учебной практике преподавания базового вида спорта – бадминтона.

### **Контрольные нормативы**

1. Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана ладонной стороной ракетки
2. Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана тыльной стороной ракетки
3. Сдача контрольных нормативов по технике выполнения подач
4. Сдача контрольных нормативов по технике выполнения высоко-далеких ударов
5. Опрос по теме «Правила игры и методика организации и проведения соревнований по бадминтону»
6. Разноразрядные задания: проведение разминки

7. Практика участия в одиночных или парных соревнованиях по бадминтону
8. Деловая игра «судейство соревнований по бадминтону»

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

1. Характеристика бадминтона как средства физического воспитания.
2. Функции бадминтона: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.
3. История возникновения и развития бадминтона.
4. Актуальные проблемы развития бадминтона.
5. Размеры площадки, вес и размеры волана. Ракетка для соревнований. Высота и длина сетки.
6. Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышем всех мест.
7. Методика проведения соревнований по круговому способу и составления графика проведения очередности встреч на 8 игроков.
8. Методика проведения соревнований по олимпийской системе и составления графика проведения очередности встреч на 16 игроков.
9. Розыгрыш очка. Костюм участника.
10. Правила парной игры. Системы проведения командных соревнований.
11. Одиночная встреча.
12. Правило подачи. Перерывы в игре и остановки.
13. Судейская терминология в бадминтоне.
14. Права и обязанности участников соревнований.
15. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей соревнований.
16. Методика организации соревнований по бадминтону.
17. Методика проведения соревнований по бадминтону.
18. Основные термины бадминтона.
19. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий бадминтоном.
20. Общая характеристика техники игры в бадминтон. Особенности вращения и полета волана.
21. Классификация технических приемов в бадминтоне.
22. Основные стилевые направления игры в бадминтон.
23. Тактика одиночной игры в бадминтон. Основные схемы и стратегии.
24. Тактика парной игры в бадминтон. Основные схемы и стратегии.
25. Методика обучения технике игры в бадминтон.
26. Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
27. Правила техники безопасности при проведении занятий бадминтоном.
28. Рекреационные формы занятий бадминтоном.

### **Примерный перечень заданий тем рефератов для самостоятельной работы**

1. История возникновения и развития бадминтона.
2. Выдающиеся отечественные игроки в бадминтон.
3. Бадминтон в Олимпийских играх.
4. Эволюция и развитие инвентаря для игры в бадминтон.

5. Эволюция и развитие правил игры в бадминтон.
6. Виды соревнований в бадминтоне.
7. Техника игры в бадминтон. Современные тенденции ее развития.
8. Тактика игры в бадминтон. Современные тенденции ее развития.
9. Рекреационные формы занятий бадминтоном.
10. Бадминтон как спортивно-рекреационное средство физической культуры.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Бадминтон»**

### 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/7041323>.

### б) Дополнительная литература:

1. Бадминтон: Правила игры. Рекомендации для судей / НФБР. 2008.
2. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / авт.-сост.: А.Г. Горячев, А. А. Ивашин. - М.: Советский спорт, 2010.
3. Глебович Б.В., Постников Н. Бадминтон для детей. - М.: ФиС, 1968.
4. Лившиц В., Галицкий А. Бадминтон. - М.: ФиС, 1984.
5. Официальный сайт Национальной федерации бадминтона России (НФБР) <http://www.badm.ru>
6. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Бадминтон. Спортивная игра: учеб.-метод. пособие. - М.: Советский спорт, 2010.
7. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для вузов /Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд. с изм. и дополн. – М.: Советский спорт, 2011. – с. 248

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

Медиотека кафедры ТиМ индивидуально-игровых видов спорта и РГУФКСМиТ (учебно-информационные видео фильмы, видеозаписи с Универсиад, Кубков мира, чемпионатов мира и Олимпийских зимних игр).

Справочно-информационные сайты:

- <http://www.badm.ru>
- <http://www.badminton.ru>
- <http://www.badmintonik.ru>
- <http://www.nano-sport.ru>

***а)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 2020.
- 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:*

- 1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
- 2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
- 3.Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
- 4.Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
- 5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
- 6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Б.1.В.ДВ.4.11 Бадминтон».**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2. 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.Специализированный спортивный зал, оборудованный специальным инвентарем:

4. Площадки для игры в бадминтон
5. Воланы для бадминтона
6. Сетки бадминтона
7. Ракетки для бадминтона

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Бадминтон» для обучающихся института спорта и физического воспитания I курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт**

**профили:** Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуально-игровым видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта; Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдары и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта; Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> **(очная и заочная формы обучения)**

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(очная форма обучения)**

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(заочная форма обучения)**



## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методика индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

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	<i>Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана ладонной стороной ракетки</i>	<i>2-3 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана тыльной стороной ракетки</i>	<i>4-6 неделя</i>	<i>5</i>
3	<i>Сдача контрольных нормативов по технике выполнения подач</i>	<i>7-9 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Сдача контрольных нормативов по технике выполнения высоко-далеких ударов</i>	<i>10-12 неделя</i>	<i>10</i>
5	<i>Опрос по теме «Правила игры и методика организации и проведения соревнований по бадминтону»</i>	<i>13-15 неделя</i>	<i>5</i>
6	<i>Разноуровневые задания: проведение разминки</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>5</i>
7	<i>Практика участия в одиночных или парных соревнованиях по бадминтону</i>	<i>16-18 неделя</i>	<i>10</i>
8	<i>Деловая игра «судейство соревнований по бадминтону»</i>	<i>16-18 неделя</i>	<i>10</i>
9	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>25</i>
10	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана ладонной стороной ракетки	5
3	Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана тыльной стороной ракетки	5
4	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения подач	5
5	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения высоко-далеких ударов	5
6	Опрос по теме «Правила игры и методика организации и проведения соревнований по бадминтону»	5
7	Тестирование по теме «Техника безопасности в бадминтоне»	15
8	Написание реферата по теме: «Бадминтон в сфере массово-оздоровительной работы с различными слоями населения»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Студенты, пропустившие учебные занятия по данной дисциплине по уважительной причине должны выполнить дополнительные задания, указанные в таблице выше для набора необходимого количества баллов для получения зачета. Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)». Темы рефератов, содержание и требования к контрольным заданиям подробно изложено в фонде оценочных средств по данной дисциплине.

#### **Сдача нормативов по технике игры в бадминтон.**

Нормативы по технике жонглирования, подач и высоко-далеких ударов выполняются с партнером на корте, или жонглирование с ракеткой и воланом в соответствии с требованиями ФОС.

**Требования к реферату.** Реферат должен быть подготовлен письменно, не менее 7 страниц машинописного текста (можно в рукописном варианте), так же создан с использованием компьютерных технологий и представлением материала в «Power Point» с фото и ретроспективным анализом выбранной темы. Список литературы не менее 7-10 литературных источников.

**Требования к проведению разминки.** При проведении разминки и подготовке плана-конспекта занятия - построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра Теории и методики индивидуальноигровых видов спорта**  
**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту**  
**«Бадминтон»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «боксе», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (очная и заочная формы обучения)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта  
**(очная форма обучения)**

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

**1.Общая трудоемкость** элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Бадминтон» составляет 82 часа для очной формы обучения

**2.Семестр освоения** трудоемкость элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Бадминтон» - 1 семестр для очной формы обучения.

**3. Цель освоения** элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Бадминтон»»: является: сформирование у студентов представления о бадминтоне. Обучение технике игры в бадминтон. Совершенствовать общие и специальные физические качества. Овладение умением организации и проведения соревнований по бадминтон для различных слоев населения.

**4.Перечень планируемых результатов обучения** по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Бадминтон» (УК-7);

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
УК 7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	1	1	1
УК-7.1	<i>Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни</i>	1	1	1
УК-7.2	<i>Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности</i>	1	1	1
УК-7.3	<i>Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	1	1	1

**5.Краткое содержание по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Бадминтон очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестры 1,2 и 3 поток	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>1. Бадминтон в системе физического воспитания России, история и перспективы развития</b>	<b>1</b>			<b>4</b>		
<b>2</b>	<b>2.Техника бадминтона</b>	<b>1</b>		<b>8</b>	<b>22</b>		
<b>3</b>	2.1.Основы техники игры в бадминтон	<b>1</b>		4	10		
<b>4</b>	2.2.Методика обучения техническим действиям и передвижениям	<b>1</b>		4	12		
<b>5</b>	<b>3.Тактика бадминтона</b>	<b>1</b>		<b>6</b>	<b>18</b>		
<b>6</b>	3.1.Основы тактики игры в бадминтон	<b>1</b>		2	6		
<b>7</b>	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр	<b>1</b>		2	12		
<b>8</b>	<b>4.Бадминтон в сфере массово-оздоровительной работы</b>	<b>1</b>		<b>4</b>	<b>8</b>		
<b>9</b>	4.1.Техника безопасности в занятиях бадминтоном	<b>1</b>		2	2		
<b>10</b>	4.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами бадминтона	<b>1</b>		2	6		
<b>11</b>	<b>5.Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>12</b>	5.1. Правила соревнований в бадминтон и методика судейства	<b>1</b>		2	6		
<b>13</b>	5.2. Спортивный инвентарь для игры в бадминтон	<b>1</b>			4		
<b>Итого часов: 82 асов</b>				<b>20</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Силовая подготовка»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры  
Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им. А.С. Медведева  
Протокол № 5 от «01» октября 2020 г.

Составители:

Смирнов Вячеслав Евгеньевич, к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

### 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту (далее – дисциплина) «Силовая подготовка» является: обеспечить освоение знаний и умений, направленных на самостоятельное поддержание должного уровня физической подготовленности (силовой подготовленности) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Силовая подготовка» относится к блоку Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: «Физическая культура и спорт», «Теория и методика физической культуры», предшествуя (сопутствуя) освоению таких дисциплин (практик) как «Спортивно-педагогическое совершенствование, «Теория и методика избранного вида спорта», тренерская практика.

### 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 (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	1	1	1
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	1	1	1
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	1	1	1
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	1	1

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 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: Спортивно-прикладное значение силовой подготовки	1	2	-	20		зачет
2	Раздел 2: Силовая подготовка на основе средств и методов тяжелоатлетических видов спорта			18	42		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) Силовая подготовка (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. Использование эспандеров и резиновых амортизаторов в силовой подготовке.

2. Классификация средств силовой подготовки (тяжелоатлетических видов спорта).

3. Контроль и самооценка уровня силовой подготовленности
4. Использование подручных средств и нестандартных отягощений в силовой подготовке.
5. Методы развития силовых способностей.
6. Особенности регулирования нагрузки на занятиях по силовой подготовке.
7. Правила безопасности при выполнении упражнений силовой направленности.
8. Правила поведения в зале силовой подготовки, тренажерном зале.
9. Правила эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования.
10. Силовая подготовка в домашних условиях.
11. Силовая подготовка в фитнесе.
12. Силовая подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.
13. Силовые упражнения в сопротивлении партнера.
14. Силовые упражнения на тренажерных устройствах.
15. Силовые упражнения с весом собственного тела.
16. Силовые упражнения с отягощением.
17. Современные виды тяжелоатлетического спорта – силовой экстрим, функциональное многоборье
18. Спортивно-прикладное и профессионально-прикладное значение силовой подготовки.
19. Страховка и самостраховка на занятиях силовой подготовкой.
20. Техника упражнений бодибилдинга.
21. Техника упражнений гиревого спорта.
22. Техника упражнений пауэрлифтинга.
23. Техника упражнений тяжелой атлетики.
24. Тяжелая атлетика, как основа скоростно-силовой подготовки.
25. Тяжелоатлетические виды спорта (силовая подготовка) в системе физического воспитания.

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

а) Основная литература:

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

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

2. 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. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Линдовер, С. Мегамасса: Комплекс тренировок, питания и дисциплины для достижения идеал. фигуры / Станислав Линдовер. - М.: [Эксмо], 2019. - 230 с.: ил.

7. Цацулин, П. Гиревой тренинг: Уникал. методика тренировки с гириями / Павел Цацулин. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 167 с.: ил.

8. 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»:

1. [www.ewfed.com](http://www.ewfed.com) – Официальный сайт Европейской федерации тяжелой атлетики – European weightlifting federation (EWF);

2. [www.fbbr.org](http://www.fbbr.org) – сайт Федерации Бодибилдинга России;

3. [www.fpr-info.ru](http://www.fpr-info.ru) – Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России;

4. [www.iwf.net](http://www.iwf.net) – Официальный сайт Международной федерации тяжелой атлетики –International weightlifting federation (IWF);

5. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – сайт Министерства спорта Российской Федерации;

6. [www.olympsport.ru](http://www.olympsport.ru) – Официальный сайт журнала «Олимп»;

7. [www.rfwf.ru](http://www.rfwf.ru) – сайт Федерации тяжелой атлетики России;

8. [www.vfgrs.ru](http://www.vfgrs.ru) – сайт Всероссийской федерации гиревого спорта;

9. [www.crossfit.ru](http://www.crossfit.ru) – портал о кроссфите и функциональных видах спорта в 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):

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	Редактор текстовый,
	-Microsoft Excel	Редактор табличный,
	-Microsoft PowerPoint	Редактор деловой графики и презентаций

	<i>-Microsoft Outlook</i>	<i>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.

2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.

3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.

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

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

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

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

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

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

Учебная аудитория №49 для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, ученической доской, включающая специализированное оборудование: проектор, экран, персональные компьютеры с выходом в сеть Internet и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду РГУФКСМиТ.

Спортивный зал №42 СК, включающий специализированное спортивное оборудование (тяжелоатлетические помосты, гимнастические стенки, стойки, турники) и инвентарь: свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды, стойки и скамьи тяжелоатлетические; тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп; вспомогательный инвентарь – плиты тяжелоатлетические, гимнастические скамейки, гимнастические козлы, лямки тренировочные, пояса тяжелоатлетические, магнезия и др.



## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

### **по дисциплине (модулю) Силовая подготовка для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт»**

*Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»*

культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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.	<i>Посещение занятий</i>	<i>1-17 недели</i>	<i>10</i>
2.	<i>Ведение дневника занятий по силовой подготовке, анализ результатов тестирования индивидуальной силовой подготовленности в течении занятий по дисциплине</i>	<i>1-17 недели</i>	<i>10</i>
3.	<i>Выполнение контрольного упражнения с весом собственного тела</i>	<i>5-6 недели</i>	<i>10</i>
4.	<i>Выполнение контрольного упражнения из тяжелой атлетики (оценка технического исполнения)</i>	<i>7-10 недели</i>	<i>10</i>
5.	<i>Выполнение контрольного упражнения из пауэрлифтинга (1 из 3 упражнений на выбор)</i>	<i>11-12 недели</i>	<i>10</i>
6.	<i>Выполнение контрольного упражнения из гиревого спорта (за 2 минуты)</i>	<i>13-14 недели</i>	<i>10</i>
7.	<i>Выполнение комплекса упражнений по силовой подготовке на время</i>	<i>15-16 недели</i>	<i>10</i>
8.	<i>Сдача контрольных нормативов из ВФСК ГТО и тяжелоатлетических видов спорта (5 упражнений на выбор)</i>	<i>17 неделя</i>	<i>15</i>
	<b>Зачёт</b>	<i>18 неделя</i>	<i>15</i>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада «Обеспечение безопасности занятий по силовой подготовке. Страховка и самостраховка на занятиях по силовой подготовке»/пропущенной по уважительной причине теме занятия</i>	10
2	<i>Написание реферата и подготовка презентации по теме «Силовая подготовка в системе физического воспитания Российской Федерации»</i>	15
3	<i>Написание реферата и подготовка презентации по теме «Спортивно-прикладное значение силовой подготовки»</i>	15
4	<i>Написание реферата и подготовка презентации по теме «Силовая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности»</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (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



1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 82 академических часа.

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

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить освоение знаний и умений, направленных на самостоятельное поддержание должного уровня физической подготовленности (силовой подготовленности) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной 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 (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	1	1	1
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	1	1	1
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	1	1	1
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	1	1

## 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	Занятия семинарског	Самостоятел ьная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Спортивно-прикладное значение силовой подготовки	1	2	-	20		
2	Раздел 2: Силовая подготовка на основе средств и методов тяжелоатлетических видов спорта			18	42		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>

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)**  
Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта! (очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *очная*  
Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.



*Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ единоборств  
Протокол № 02 от «16» сентября 2020 г.*

Составитель:

**Махмудов Мехтихан Магомедханович**, доцент кафедры ТиМ единоборств

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «*армрестлинг*» – 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 армрестлинга.
- Изучение теоретических и методических положений преподавания армрестлинга 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 «армрестлинга» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «*армрестлинг*» 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 компетен-ции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	1	1	
УК-7.1	Знает: Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления	1	1	1	

	полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни				
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	1	1	1	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	1	1	

#### 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): 1 семестр.

##### ■ очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Краткий обзор истории развития армрестлинга в России и за рубежом. Формы организации и содержание занятий по армрестлингу.	1	1	1	-	-	6	-	
2	Оборудование и инвентарь для занятий армрестлингом. Правила соревнований и судейство в армрестлинге.	1	1	1	2	-	4		
3	Обще и специально подготовительные упражнения в армрестлинге.	1	1	1	-	2	6		
4	Техника выполнения движений в армрестлинге.	1	1	1	-	4	12		
5	Стойка (левосторонняя и правосторонняя), стартовая позиция.	1	1	1	-	2	6		

6	Фаза атаки: через верх, крюком, толчком.	1	1	1	-	2	8		
7	Реализация преимущества.	1	1	1	-	2	6		
8	Тактика ведения борьбы в армрестлинге.	1	1	1	-	2	10		
9	Поединки с применением ранее изученных технико-тактических действий.	1	1	1	-	4	4		
<b>Всего: 82 час (3 зачётных единицы)</b>					<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>зач</b>	

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

### 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. Характеристика армрестлинга как вида спорта.
2. История развития армрестлинга в России и за рубежом.
3. Формы организации и содержание занятий по армрестлингу.
4. Оборудование и инвентарь для занятий армрестлингом.
5. Правила соревнований и судейство в армрестлинге.
6. Обще и специально подготовительные упражнения в армрестлинге.
7. Классификация технико-тактических действий в армрестлинге.
8. Стойки (левосторонняя, правосторонняя).
9. Стартовая позиция.
10. Фаза атаки.
11. Реализация преимущества.
12. Основные положения в армрестлинге.
13. Техника ведения борьбы руками.
14. Тактика борьбы в армрестлинге.

##### Темы рефератов:

1. Характеристика армрестлинга как вида спорта.
2. История развития армрестлинга в России и за рубежом.
3. Всемирная Федерация Армрестлинга (WAF).
4. Российская Федерация армрестлинга (РФА).
5. Классификация технико-тактических действий в армрестлинге.
6. Стойки (левосторонняя, правосторонняя).
7. Стартовая позиция.
8. Фаза атаки.
9. Реализация преимущества.
10. Основные положения в армрестлинге.
11. Техника ведения борьбы руками.

12. Общая физическая подготовка.
13. Специальная физическая подготовка в армрестлинге.
14. Использование тренажерных устройств в тренировочном процессе в армрестлинге.
14. Особенности профилактики травматизма в армрестлинге.
15. Подготовка, организация и проведение соревнований по армрестлингу.
16. Правила соревнований и судейство.
17. Оборудование и инвентарь для занятий армрестлингом.

#### **Контроль практических умений и навыков:**

А) Оценка владения технико-тактическими действиями армрестлинга:

- левосторонняя стойка;
- правосторонняя стойка;
- стартовая позиция;
- фаза атаки через верх;
- фаза атаки крюком;
- фаза атаки толчком;
- реализация преимущества.

Б) Разбор тактики ведения борьбы в армрестлинге.

В) Проведение поединков по правилам армрестлинга.

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

#### **а) Основная литература**

1. Бескоровайный, Д.А. Использование REAL-методики для освоения технических приемов борьбы на руках в армспорте / Бескоровайный Д.А. // Физическое воспитание студентов. - 2015. - № 5. - С. 9-15.
2. Власов, В.А. Армрестлинг как средство формирования прикладной физической подготовленности студентов в вузе / В.А. Власов, В.В. Пономарев // Теория и практика физ. культуры. - 2017. - № 11. - С. 35.
3. Воронков, А.В. К вопросу о контроле совершенствования силовой подготовленности студентов, занимающихся армспортом / Воронков А.В., Никулин И.Н., Собянин Ф.Н. // Физическое воспитание студентов. - 2014. - № 2. - С. 3-7.

#### **б) Дополнительная литература**

1. Ахмедшин, И.Г. Российское рукоборье // Пути развития инновационных спортивно-оздоровительных программ в сфере досуга детей и молодежи : сб. тез. - М., 2000. - С. 47-48.
2. Гетманский, И.И. Импульс силы - неотъемлемый элемент совершенствования спортсменов, занимающихся армрестлингом / Гетманский И.И., Махнутина А.А. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 1 (179), ч. 1. - С. 83-85.
3. Живодеров, А.В. Технические действия "крюк" и "верх" в армспорте. Сильные слабые стороны. Перспективы развития = Technical actions "hook" and "top" in arm wrestling. Strengths and weaknesses. Prospect of development / Живодеров А.В., Живодеров В.А., Бареева Д.Р. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 5 (159). - С. 78-82.
4. Лисаченко, О.В. Развитие национальных видов спорта в субъектах Российской Федерации в конце 20-начале 21 века (на примере Республики Башкортостан) / О.В. Лисаченко // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - № 5. - С. 33-35.
5. Матвеев, Ю.А. Функция равновесия как показатель симметрии функционального состояния спортсменов-армрестлеров / Ю.А. Матвеев, Д.Н. Черногоров, А.А. Беззубов // Лечеб. физкультура и спорт. медицина. - 2017. - № 2. - С. 17-22.
6. Свечкарев, В.Г. Тренажер адаптивного воздействия для армспорта / Свечкарев В.Г. // Междунард. науч. конф. психологов физ. культуры и спорта "Рудиковские чтения", 11 - 14

июня 2006 г. : материалы / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Рос. Ассоц. психологов физ. культуры и спорта. - М., 2006. - С. 266-268.

7. Живора, П.В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура : рек. УМО / Живора Павел Васильевич, Рахматов Ахмеджан Ибрагимович. - М.: Academia, 2001. - 111 с.: ил.

8. Живора, П.В. Теория и методика армспорта : прогр. дисциплины федер. комп. цикла СД ГОС по направлению 521900 по спец. 022300 / Живора П.В.; РГАФК. - М., 2002. - 47 с.

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

1. Федерация Армрестлинга России - <https://armwrestling-rus.ru/>
2. WAF - <http://www.waf-armwrestling.com/>
3. Министерства спорта Российской Федерации – [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
4. Олимпийский комитет России – <http://olympic.ru/>
5. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
6. <http://fcpsr.ru/> - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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

программное обеспечение дисциплины:

- 1) Windows Professional, x64 Ed.;
- 2) Microsoft Office 2016;
- 3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
- 4) Acrobat Reader DC.

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

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

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

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

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

4. Специализированный спортивный зал

5. Оборудование и спортивный инвентарь для проведения методических и самостоятельных занятий:

–борцовские столы (с прямым и со смещенным расположением подлокотников): 2 - для борьбы стоя, 1 - для борьбы сидя. Размер столов – в соответствии с международными стандартами;

–блочные устройства (не менее двух) для отработки тренировочных (близких по кинематике движения к соревновательным) соревновательных упражнений;

–резиновые амортизаторы и пружины различных коэффициентов жесткости (могут быть индивидуальными), эспандеры;

–цепи и тросы различной длины;

–ручки (приблизительно соответствующие параметрам ладоней соперников);

–ремни синтетические (по одному на каждый стол) для завязывания захватов;

–ремни для выполнения специальных силовых упражнений;

–канаты (шесты);

–брусья;

–перекладина (турник);

–гимнастические скамейки (не менее двух);

–маты гимнастические для выполнения акробатических упражнений, проведения борьбы или подвижных игр с элементами борьбы; в стойки для жима от груди и приседаний со штангой;

–штанги (не менее двух): 1 - с прямым грифом, 1 - с Z-образным грифом;

–набор гантелей различного веса и конфигураций (односторонние, двусторонние);

–секундомер;

–ремни поясные (для фиксирования дополнительного веса);

–гимнастическая стенка «шведская»;

–скакалки.

Для преподавания дисциплины *«армрестлинг»* на кафедре имеется следующая аппаратура:

- Видеокамера «Sony-DCR-VX-2100E»;
- АРМ в составе системного блока PIV-2 (6МГц);
- Компьютер «Cel 500/64/10/4»;
- Копировальный аппарат «Canon PC-860»;
- Принтер «HP Laser Jet – 1300»;
- Принтер «OKI 8W» и Ноутбук «HP»;
- Монитор «Philips NEC-1550 V-15»;
- Принтер «HP Laser Jet-1320».

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «армрестлинг» для обучающихся института Спорта и физического воспитания, направления подготовки/ специальности 49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> **(очная форма обучения)**

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(очная форма обучения)**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики единоборств.*

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	5
2	Написание и защита реферата «История развития армрестлинга в России и за рубежом»	1 неделя	5
3	Тестирование знаний «Правила соревнований и судейство в армрестлинге»	3 неделя	5
4	Контроль усвоения практических навыков: <ul style="list-style-type: none"> <li>• левосторонняя и правосторонняя стойка;</li> <li>• стартовая позиция;</li> <li>• фаза атаки через верх;</li> <li>• фаза атаки крюком;</li> <li>• фаза атаки толчком;</li> <li>• реализация преимущества.</li> </ul> Разбор тактики ведения борьбы в армрестлинге	1-20 недели	10 10 10 10 10 10
6	Сдача зачёта (рубежный контроль). Проведение поединков по правилам армрестлинга	По завершению курса	15
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата 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 зачёту.

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

К зачёту допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачёт на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
----------------------	---	---	---	---	---	---

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

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



**Институт физической культуры и спорта**  
**Кафедры теории и методики единоборств**  
**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**армрестлинг**

**Направление подготовки: 49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «керлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> **(очная формы обучения)**

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(очная форма обучения)**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

1. Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы.

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

3. Целями освоения дисциплины (модуля) «армрестлинг»:

- Освоение (получение знаний и формирование умений) специально-подготовительных упражнений, технико-тактических действий армрестлинга.
- Изучение теоретических и методических положений преподавания армрестлинга 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 армрестлинга» реализуется на русском языке.*

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	1	1	
УК-7.1	Знает: Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	1	1	1	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	1	1	1	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	1	1	

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### ▪ очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Краткий обзор истории развития армрестлинга в России и за рубежом. Формы организации и содержание занятий по армрестлингу.	1	1	1	-	-	6	-	
2	Оборудование и инвентарь для занятий армрестлингом. Правила соревнований и судейство в армрестлинге.	1	1	1	2	-	4		
3	Обще и специально подготовительные упражнения в армрестлинге.	1	1	1	-	2	6		
4	Техника выполнения движений в армрестлинге.	1	1	1	-	4	12		
5	Стойка (левосторонняя и правосторонняя), стартовая позиция.	1	1	1	-	2	6		
6	Фаза атаки: через верх, крюком, толчком.	1	1	1	-	2	8		
7	Реализация преимущества.	1	1	1	-	2	6		
8	Тактика ведения борьбы в армрестлинге.	1	1	1	-	2	10		
9	Поединки с применением ранее изученных технико-тактических действий.	1	1	1	-	4	4		
	<b>Всего: 82 час (3 зачётных единицы)</b>				<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>зач</b>	



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра теории и методики танцевального спорта**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**элективная дисциплина по физической культуре и спорту**  
**«Танцевальный спорт»**  
Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> **(очная формы обучения)**  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры ТиМ танцевального спорта  
Протокол № 4 от «29» сентября 2020 г.

Составитель:

Клецов К.Г., к.п.н., доцент кафедры ТиМ танцевального спорта



### 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту (далее – дисциплина) *Танцевальный спорт* является: обеспечить освоение знаний и умений, направленных на самостоятельное поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Дисциплина Танцевальный спорт реализуется на русском языке.*

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

Дисциплина Танцевальный спорт относится к блоку Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: физическая культура и спорт, теория и методика физической культуры, предшествуя освоению таких дисциплин как: воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	1	1	1	
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	1	1	1	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	1	1	1	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	1	1	

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 академических часа.

##### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство организации двигательной активности и физической подготовки	1	1	1	2	2	20		
2	Раздел 2: Современные социальные танцы	1	1	1		16	42		
<b>Итого часов:</b>					<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>

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

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

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

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. Танцевальный спорт в системе физического воспитания.
2. Классификация средств танца и хореографии.
3. Музыкальное сопровождение занятий танцевальным спортом.
4. Правила поведения в танцевальном зале.
5. Правила эксплуатации спортивного инвентаря.
6. Правила безопасности при выполнении танцевальных упражнений.
7. Основы техники видов действий.
8. Техника упражнений структурных групп и подгрупп.
9. Современные социальные танцы – общая характеристика.
10. Стрит направления танцев – общая характеристика и особенности.
11. Восточные направления танцев – общая характеристика и особенности.

12. Бальные танцы – общая характеристика и особенности.
13. Джаз – общая характеристика и особенности.
14. Танцы в системе фитнеса.
15. Классический танец, как основа танцевального спорта и искусства.
16. Особенности регулирования нагрузки на занятиях танцевальным спортом.
17. Танцевальные направления, входящие в состав спортивных дисциплин в России и в мире.
18. Международные и общероссийские организации танцевальных видов спорта.

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

### 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.