

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Тренерский факультет**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Подготовка к сдаче норм ГТО»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: очная

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:

Кетлерова Евгения Святославовна, к.п.н., доцент кафедры теории и  
методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина

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

## 1.Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) «Подготовка к сдаче норм ГТО» является: формирование физической культуры личности и способности самостоятельного поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина является элективной дисциплиной и относится к вариативной части ООП (ОПОП). Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.04 – «Спорт» и является интегративной дисциплиной, объединяющей в себе информационно-гностические компоненты таких учебных предметов как: анатомия и физиология человека, легкая атлетика, лыжные гонки, тяжелоатлетические виды спорта, туризм, плавание, история физической культуры и спорта. Строится на основе и с учётом их современных концепций, а также широко использует их понятийный аппарат.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила	3

	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.	3
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	3

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 академических часа.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Модуль 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>	<b>3</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		
1.1.	История возникновения и развития ВФСК ГТО. Организация и проведение тестирования населения в соответствии с государственными требованиями ВФСК ГТО.	3	2		2		
<b>2</b>	<b>Модуль 2. Подготовка к сдаче норм ГТО.</b>	<b>3</b>		<b>18</b>	<b>60</b>		
2.1	Планирование подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития занимающихся.	3		2	12		
2.2.	Методика подготовки к выполнению испытаний комплекса ГТО по определению уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	3		10	12		
2.3.	Методика подготовки к выполнению испытаний комплекса ГТО по определению уровня развития выносливости.	3		2	12		
2.4.	Методика подготовки к выполнению испытаний	3		2	12		

	комплекса ГТО по определению уровня развития силовых способностей.						
2.5.	Методика подготовки к выполнению испытаний комплекса ГТО по определению уровня развития координационных способностей и гибкости.	3	2	12			
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачёт</b>

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Вопросы для зачета:

1.История возникновения и развития ВФСК ГТО. Задачи ВФСК ГТО.

2.Основные нормативно-правовые акты, регламентирующие внедрение ВФСК ГТО.

3.Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

4.Порядок организации тестирования качества силы. Физические упражнения для подготовки к сдаче подтягиваний и сгибаний разгибаний рук в упоре лежа.

5.Тестирование качества быстроты (скоростные возможности). Физические упражнения для совершенствования бега на 30, 60, 100 м. Правила техники безопасности.

6.Порядок организации тестирования качества гибкость. Упражнения, способствующие развитию гибкости.

7.Порядок организации тестирования скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

8.Порядок организации тестирования координационных способностей. Физические упражнения для развития координационных способностей, разновидности челночного бега.

9.Порядок организации тестирования выносливости. Методика подготовки к сдаче норматива на выносливость. Контроль ЧСС в тренировочном процессе.

10.Техника безопасности организации тренировочного процесса по подготовке к сдаче норм ГТО в условиях парковых зон, клубов по месту жительства, в образовательных организациях.

11.Средства самоконтроля и контроля самочувствия занимающихся, средства профилактики переутомления.

12.Содержание нормативных требований 6 ступени ГТО для мужчин и женщин

13.Дать характеристику основных упражнений, включенных в комплекс ГТО и основные требования к их выполнению.

14.Основные требования к технике выполнения упражнений комплекса ГТО.

15.Основные правила использования спортивного инвентаря и эксплуатации оборудования, используемого при сдаче норм ГТО.

16.Правила техники безопасности при выполнении одного из контрольных испытаний комплекса ГТО.

Контрольные задания:

1.Демонстрация техники выполнения одного из упражнений ВФСК ГТО.

2.Оценить уровень физической подготовленности на основе пройденного тестирования.

3.Интерпретировать ход подготовки и сдачу контрольных испытаний на основе дневника самоконтроля

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

*а)Основная литература:*

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) : док. и метод. материалы / [под общ. ред. В.Л. Мутко] ; [авт.-сост.: Н.В. Паршикова [и др.]] ; М-во спорта РФ. - 2-е изд., с изм. и доп. - М.: Спорт, 2016. - 207 с.

2. Левушкин С.П. Физическое состояние студентов и совершенствование их подготовки к реализации физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне": Монография / С.П. Левушкин, А.В. Мещеряков. - М.: ОнтоПринт, 2018. - 182 с

3. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : курс лекций : направление подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот. в избр. виде спорта" : квалификация (степ.) выпускника - Бакалавр : формы обучения - оч., заоч. : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост. Максименко А.М. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), (ГЦОЛИФК)", Каф. теорет.-метод. основ физ. культуры и спорта. - М., 2019

*б) Дополнительная литература:*

1. Подготовка специалистов для проведения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) [Электронный ресурс] : доп. проф. progr. : категория слушателей: спортив. судьи 1 и всерос. категорий, рук. центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) вфск гто, рук. орг., наделен. полномочиями регион. оператора по внедрению комплекса гто : уровень квалификации: 5 - 7 : объем часов: 36 : форма и орг. обучения - оч. : утв. и рек. Межинститут. эмс ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост.: Зеличенок И.Б., Черкашин А.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики легкой атлетики. - М., 2016.

2. Сысоев, Ю.В. Воспитание готовности к труду и обороне от древней Греции до современной России / Сысоев Ю.В., Жеребенков В.А., Сысоева

Е.Ю.; Моск. пед. гос. ун-т, Междунар. фонд "Знамя победы". - Смоленск: [Смядынь], 2018. - 112 с.

3.Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для студентов вузов обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культура и спорт / Л.П. Матвеев. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2010. - 340 с.: ил.

4.Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 13-е изд., испр. и доп. - М.: Academia, 2016. - 495 с.: ил.

5.Легкая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с

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

1.<https://www.gto.ru> - официальный интернет-портал ВФСК «Готов к труду и обороне»

2.<https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-papk/4384/> - сайт Минспорта РФ. Раздел, посвященный ВФСК «Готов к труду и обороне».

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

*–программное обеспечение дисциплины:*

1.Операционная система – Microsoft Windows 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;



4. программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5. Программный продукт – КриптоПро;

6. Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

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

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

Манеж легкоатлетический.

По кругу манежа расположена 200-метровая дорожка, состоящая из 3-х дорожек.

Секторы для прыжков (в длину с разбега, тройного прыжка, в высоту, с шестом) и сектор для толкания ядра.

Комплект спортивного оборудования:

–мат гимнастический 20 шт.,

–стартовые колодки 6 шт.,

–легкоатлетические барьеры 30 шт.,

–ядра для метания 20 шт.,

–палки эстафетные 6 шт.,

–стойки для прыжков с шестом 1 комплект,

–стойка для прыжков в высоту 1 комплект,

–секундомер 2 шт.,

–стартовый пистолет 1 шт.,

- сетка разделительная 1 шт.,
- скамейка 10 шт.,
- планка для прыжков в высоту 5 шт.,
- планка для прыжков с шестом 5 шт.,
- шест 10 шт.

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

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

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119, библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Подготовка к сдаче норм ГТО»  
 для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки 49.03.04 Спорт  
 Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая  
 деятельность в области физической культуры и спорта»  
 Очная форма обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина.  
 Сроки изучения дисциплины: 3 семестр.  
 Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1.	Посещение занятий.	В течение всего семестра	20
2.	Выступление на тему: «Методика подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО».	3	5
3.	Ведение дневника самоконтроля при подготовке к сдаче норм ГТО.	В течение всего семестра	5
4.	Проведение практического занятия по обучению одному из нормативов (тестов) по выбору.	В течение всего семестра	10
6.	Написание и защита реферата по теме «Техника безопасности организации тренировочного процесса по подготовке к сдаче норм ГТО в условиях парковых зон, клубов по месту жительства, в образовательных организациях».	5	5
7.	Контроль нормативов по комплексу ГТО (VI ступень).	6–10	35
8.	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме: «Значение самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом».	10
2	Написание реферата по теме: «Проблемы и противоречия, связанные с актуальным возвращением и значимостью ВФСК ГТО. Анализ результатов выполнения норм ГТО по субъектам РФ»	10

	за последние годы».	
3	Написание реферата по теме: «Мотивация - эффективный способ выполнения нормативов комплекса ГТО».	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 итоговых оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Тренерский факультет**

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

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Подготовка к сдаче норм ГТО»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 82 академических часа.

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

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

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК-7	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	3
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	3
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	3

## 5.Краткое содержание дисциплины:

№	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>Модуль 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>	<b>3</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		
1.1.	История возникновения и развития ВФСК ГТО. Организация и проведение тестирования населения в соответствии с государственными требованиями ВФСК ГТО.	3	2		2		
<b>2</b>	<b>Модуль 2. Подготовка к сдаче норм ГТО.</b>	<b>3</b>		<b>18</b>	<b>60</b>		
2.1	Планирование подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития занимающихся.	3		2	12		
2.2.	Методика подготовки к выполнению испытаний комплекса ГТО по определению уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	3		10	12		
2.3.	Методика подготовки к выполнению испытаний комплекса ГТО по определению уровня развития выносливости.	3		2	12		
2.4.	Методика подготовки к выполнению испытаний комплекса ГТО по определению уровня развития силовых способностей.	3		2	12		
2.5.	Методика подготовки к выполнению испытаний комплекса ГТО по определению уровня развития координационных способностей и гибкости.	3		2	12		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачёт</b>





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья и  
стрелковых видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Фехтование»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: очная

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Рыжкова Л. Г. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

Мовшович А. Д. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

Моисеев А. Б. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

Киселев В. П. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Фехтование» является: изучение приемов фехтования на различных видах оружия для поддержания должного уровня физической подготовленности при подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.04 – «Спорт», для осуществления деятельности в различных видах спорта.

Дисциплина «Фехтование» реализуется на русском языке.

Дисциплина полностью проводится в форме практической подготовки.

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

Учебная дисциплина «Фехтование» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата.

Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников активного подхода при решении задач быстро и адекватно действовать в неожиданно возникающих ситуациях их профессиональной деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика физической культуры, Физическая культура и спорт, Анатомия человека, Теория и методика обучения видам спорта, Безопасность жизнедеятельности и др.

В соответствии с этим, программа дисциплины «Фехтование» формирует одну из универсальных компетенций бакалавра по физической культуре.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	3
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	3
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	3

### 4.Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 академических часа.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Краткий исторический очерк о развитии видов фехтования.	3	2		6		
2.	Системы ведения боя в различных видах фехтованиях.	3		2	6		
3.	Состав технических приемов, разновидностей боевых действий	3		4	6		

	и последовательность их освоения (рапира, сабля шпага).					
4.	Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения между партнерами.	3	2	6		
5.	Тренировка передвижений.	3	2	6		
6.	Выбор боевых действий для применения в схватках.	3	2	8		
7.	Применение разновидностей подготавливающих действий.	3	2	8		
8.	Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики.	3	2	8		
9.	Управление боевой практикой.	3	2	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>Зачёт</b>

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Вопросы для устного ответа:

1.Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2.Нормы здорового образа жизни и правила их соблюдения.

3.Основной личный инвентарь и правила его использования на занятиях по фехтованию.

4.Перечень электрооборудования фехтовальной дорожки и его назначение.

5.Правила безопасного ношения спортивного оружия вне поля боя.

6.Устройство электрифицированного оборудования.

7.Основные требования к оружию в спортивном фехтовании.

8.Правила безопасного поведения в спортивном зале во время занятий по фехтованию.

9. Правила техники безопасности и условия их реализации.
10. Основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности средствами фехтования
11. Основные положения и движения оружием в фехтовании на рапирах.
12. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения в фехтовании на рапирах.
13. Тактическое назначение и ситуации для применения действий разведки и маскировки, вызовов и помех в фехтовании на рапирах.
14. Техничко-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики в фехтовании на рапирах
15. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения в фехтовании на саблях.
16. Разновидности подготавливающих действий и ситуаций для их применения в фехтовании на саблях.
17. Техничко-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики в фехтовании на саблях.
18. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения в фехтовании на шпагах.
19. Разновидности подготавливающих действий и ситуаций для их применения в фехтовании на шпагах.
20. Техничко-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики в фехтовании на шпагах.
21. Основные требования к технике передвижений.
22. Комбинации приемов передвижений.
23. Модели ведения тренировочных боев.

Контрольные задания:

1. Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности

2.Сборка электрооборудования фехтовальной дорожки, основные неисправности электрооборудования и пути их устранения

3.Демонстрация основных правил техники безопасности при выполнении фехтовальных упражнений.

4.Применение основных боевых действий в условиях фехтовального поединка.

5.Тестирование физической подготовленности занимающихся средствами фехтования.

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

### *а)Основная литература:*

1.Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой. – М.: Человек, 2013. – 232 с.

2.Начальное обучение в видах спортивного фехтования: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению подгот.: [утв. И рек. ЭМС ин-та «Спорта и физ. воспитания» ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»]

3.Мовщович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру: метод. пособие / А.Д. Мовшович. – М.: Акад. проект: Мир, 2011. – 111 с.

4.Мовщович А.Д. Фехтование на рапирах: Техника. Тактика. Тренировка / А.Д. Мовшович. – М.: DELIBRI, 2019. – 106 с.

5.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://lib.rucont.ru/efd/586375>

### *б)Дополнительная литература:*

1.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>.

2.Мовшович А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. – М.: Академический Проект, 2008. – 119 с.

3.Тышлер Г.Д., Бычков Ю.М., Тышлер Д.А. Тренировка чемпиона. – М.: «Терра-Спорт», 2006. – 231 с.

4.Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка: методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.

5.Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. От новичка до чемпиона. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.

6.Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование на саблях. Техника. Тактика. Обучение. Тренировка. – М.: Академический проект, 2007. – 180 с.

7.Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения. – М.: Академический Проект, 2010. – 133 с.

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

1.[Федерация фехтования России \(rusfencing.ru\)](http://rusfencing.ru)

2.[INTERNATIONAL FENCING FEDERATION - The International Fencing Federation official website \(fie.org\)](http://INTERNATIONAL_FENCING_FEDERATION - The International Fencing Federation official website (fie.org))

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

*–программное обеспечение дисциплины:*

1.Операционная система – Microsoft Windows 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;



4. программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5. Программный продукт – КриптоПро;

6. Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*–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.**

Зал фехтования 231.

Комплект спортивного оборудования:

–стрелы в сборе (цфуд) 108 шт.,

–фехтовальный тренажер фт-1 2 шт.,

–фехтовальный электрофиксатор 1 шт.,

–провод подводящий фаверо к электросабле 4 шт.

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

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

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119, библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными

компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Фехтование»

для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки 49.03.04 Спорт

Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании. 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: 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий.	1–17	10
2	Контроль заданий для самостоятельной работы: 1. Краткий исторический очерк о развитии видов фехтования. Специальная информация в системе обучения и тренировки фехтовальщиков. 2. Системы ведения боя в различных видах фехтованиях. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения (рапира, сабля шпага). 3. Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения между партнерами. Тренировка передвижений. 4. Выбор боевых действий для применения в схватках. Тактические знания в обучении фехтованию. Применение разновидностей подготавливающих действий. 5. Техничко-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики. Управление боевой практикой.	1–2 3–10 3–10 11–17 11–17	5 5 5 5 5
3	Контроль освоения практических навыков: 1. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения. 2. Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения в парах. 3. Применение разновидностей	2–10 2–10 11–17	10 10 10

	подготавливающих действий. 4. Выбор и применение боевых действий в ходе боевой практики. 5. Судейство фехтовальных поединков на различных видах оружия.	11–17  11–17	10  10
	<b>Зачёт</b>	<b>17</b>	<b>15</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия.	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия.	5
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 итоговых оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом**

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья и  
стрелковых видов спорта**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Фехтование»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 82 академических часа.

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

**3.Цель освоения дисциплины:** изучение приемов фехтования на различных видах оружия для поддержания должного уровня физической подготовленности при подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.04 – «Спорт», для осуществления деятельности 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)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	3
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	3
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	3

## 5.Краткое содержание дисциплины:

№	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.	Краткий исторический очерк о развитии видов фехтования.	3	2		6		
2.	Системы ведения боя в различных видах фехтованиях.	3		2	6		
3.	Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения (рапира, сабля шпага).	3		4	6		
4.	Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения между партнерами.	3		2	6		
5.	Тренировка передвижений.	3		2	6		
6.	Выбор боевых действий для применения в схватках.	3		2	8		
7.	Применение разновидностей подготавливающих действий.	3		2	8		
8.	Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики.	3		2	8		
9.	Управление боевой практикой.	3		2	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачёт</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья и  
стрелковых видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Стрелковый спорт»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: очная

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Моисеев А. Б. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

Киселев В. П. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

Бородин А.Ю. – преподаватель кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта ФГБОУ ВО

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Стрелковый спорт» является - изучение стрелковых видов спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности при подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.04 – Спорт, для осуществления деятельности в различных видах спорта.

Дисциплина «Стрелковый спорт» реализуется на русском языке.

Дисциплина полностью проводится в форме практической подготовки.

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

Учебная дисциплина «Стрелковый спорт» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата.

Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников активного подхода при решении задач, быстро и адекватно действовать в неожиданно возникающих ситуациях их профессиональной деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика физической культуры, Физическая культура и спорт, Анатомия человека, Теория и методика обучения видам спорта, Безопасность жизнедеятельности и др.

В соответствие с этим программа дисциплины «Стрелковый спорт» формирует одну из универсальных компетенций бакалавра по физической культуре.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	4
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	4
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	4

### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 академических часа.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	<b>Модуль 1. Общие теоретические основы стрелкового спорта.</b>	4					
2.	Тема 1.1. Введение в специальность.	4	2				
3.	Тема 1.2. Стрелковое спортивное оружие.	4		2	6		

4.	Тема 1.3. История развития стрелковых видов спорта.	4		2	8		
5.	Тема 1.4. Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбище.	4		2			
6.	Тема 1.5. Внутренняя и внешняя баллистика.	4		2	6		
7.	Тема 1.6. Правила соревнований и соревновательные упражнения при стрельбе из винтовок.	4		2	6		
8.	Тема 1.7. Спортивные сооружения для занятий стрелковыми видами спорта.	4			8		
9.	<b>Модуль 2. Основы техники выполнения прицельного выстрела.</b>	4					
10.	Тема 2.1. Теоретические основы техники выполнения прицельного выстрела.	4		2	6		
11.	Тема 2.2. Техника стрельбы из мелкокалиберной винтовки «лежа».	4		2	8		
12.	Тема 2.3. Техника стрельбы из пневматической винтовки.	4		2	6		
13.	<b>Модуль 3. Методика обучения.</b>	4					
14.	Тема.3.1. Методика начального обучения технике стрельбы из винтовок.	4		2	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачёт</b>

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Вопросы для устного ответа:

1.Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2.Нормы здорового образа жизни и правила их соблюдения.

3.Возникновение и развитие стрелкового оружия.

4.Значение выступления российских и советских стрелков на Олимпийских играх, мировых и европейских чемпионатах для популяризации вида спорта.

5.История развития пулевой стрельбы как вида спорта.

6.Развитие пулевой стрельбы в СССР: первые спортивные секции, организации, соревнования и т.д.

7.Достижения советских и российских стрелков на крупнейших международных соревнованиях.

8.Правила поведения стрелка в тире и на стрельбище.

9. Правила поведения стрелка на линии огня.

10.Правила переноса, транспортировки оружия и обращения с ним.

11.Основные части винтовок.

12.Меры обеспечения безопасности во время тренировки и соревнований.

13.Краткая характеристика мест занятий пулевой стрельбой.

14.Спортивное оружие, используемое в пулевой стрельбе.

15.Краткая характеристика боеприпасов, используемых в пулевой стрельбе.

16.Устройство и краткая характеристика унитарного патрона.

17.Прицельные приспособления и их характеристики.

18.Элементы техники стрельбы из винтовки лёжа.

19.Экипировка стрелка (одежда, обувь, и т. д.).

20.Основные элементы техники выполнения выстрела в пулевой стрельбе.

21.Понятие о прицельном выстреле, СТП (средняя точка попадания).

22.Определение СТП, расчёт и внесение поправок.

23.Классификация оружия в соответствии с законом РФ «Об оружии».

24.Правила соревнований при выполнении винтовочных упражнений.

25.Основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности средствами стрелковых видов спорта.

Контрольные задания:

1.Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.

2.Подготовка оружия к выполнению выстрела, основные неисправности и пути их устранения.

3.Демонстрация основных правил техники безопасности при выполнении стрелковых упражнений.

4.Выполнение основных контрольных упражнений, в условиях приближенных к соревновательным.

5.Тестирование физической подготовленности занимающихся средствами стрелковых видов спорта.

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

### *а)Основная литература:*

1.Шилин Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба / Ю.Н.Шилин, А.А.Насонова -М.: ТВТ Дивизион, 2012.

2.Шилин Ю.Н Спортивная стрельба из лука / Ю.Н.Шилин, Е.Н.Белевич -М.: ТВТ Дивизион, 2011.

### *б)Дополнительная литература:*

1.Научно-практические аспекты совершенствования системы подготовки и управления процессом тренировки в стрелковом спорте: Сборник научных материалов. - Воронеж, 2000. – 4-17с.

2.Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность / А.Я.Корх - М.: Терра-Спорт, 2000.

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

1.[ФЕДЕРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЫ РОССИИ — ФЕДЕРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЫ РОССИИ \(ipsc.ru\)](http://www.fipsrussia.ru)

2.[Стрелковый союз России \(shooting-russia.ru\)](http://shooting-russia.ru)

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 (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:*

*–программное обеспечение дисциплины:*

1.Операционная система – Microsoft Windows 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5.Программный продукт – КриптоПро;

6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

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

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

Аудитория 22 Тир (25-метровая стрелковая галерея).

Комплект спортивного оборудования:

- винтовка пневматическая 4,5мм 1 шт.,
- винтовка пневматическая "файн--300" 1 шт.,
- винтовка пневматическая "файнверкбау" 2 шт.,
- винтовка пневматическая мр 532 (клееная береза) 1 шт.,
- винтовка "аншютц" 1 шт.,
- винтовка "тайфун-3" 1 шт.,
- винтовка "урал" 2 шт.,
- винтовка "урал 6 1" 5,6мм 5 шт.,
- винтовка "урал-2" 5,6мм малокалиберное 13 шт.,
- винтовка "урал-5-1" 5,6мм 10 шт.,
- винтовка "урал-6" 5,6 мм 2 шт.,
- винтовка "мц-112" 5,6мм 1 шт.,
- винтовка "см-2" 5,6мм 3 шт.,
- винтовка малокалиберная мц-112-02 5,6мм 1 шт.,
- шкаф оружейный (без подставок универсальных) 2 шт.

Аудитория 22 Тир (10-метровая стрелковая галерея).

Комплект спортивного оборудования:

- пистолет "файнверкбау"-65 3 шт.,
- пистолет малокал."марголина" 35 шт.,
- пистолет малокалиберный «тоз»-35 5,6 мм 19 шт.,
- пистолет «тоз»-35 5,6мм 7 шт.,
- установка мишенная 10м 10 шт.,
- шкаф оружейный (с 72 подставками под пистолет) 1 шт.

Аудитория 22 Тир (50-метровая стрелковая галерея).

Комплект спортивного оборудования:

- лук классический samick polaris 68-34 4 шт.,
- лук спортивный 8 шт.,
- щиты для стрельбы из лука 8 шт.

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



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

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119, библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Стрелковый спорт»  
 для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки 49.03.04 Спорт  
 Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании. 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: 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий.		10
2	Контроль заданий для самостоятельной работы: 1. Стрелковое спортивное оружие. 2. История развития стрелкового спорта. 3. Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбище. 4. Внутренняя и внешняя баллистика. 5. Характеристика соревновательных упражнений по пулевой стрельбе из винтовки.	1–2 3–10 3–10 11–17 11–17	5 5 5 5 5
3	Контроль освоения практических навыков: 1. Структура процесса обучения технике стрельбы. 2. Обучение элементам техники: изготовке, управлению дыханием, прицеливанию, управлению спуском. 3. Методические приемы, приспособления, устройства и приборы, применяемые при обучении. 4. Анализ и исправление ошибок в стрельбе. 5. Выполнение контрольных стрелковых упражнений.	2–10 2–10 11–17 11–17 11–17	10 10 10 10 10
4	Зачёт		15
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия.	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия.	5
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 итоговых оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом**

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья и  
стрелковых видов спорта**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Стрелковый спорт»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 82 академических часа.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 4 семестр.

**3.Цель освоения дисциплины:** изучение стрелковых видов спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности при подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.04 – Спорт, для осуществления деятельности 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)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК-7	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	4
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	4
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	4

## 5.Краткое содержание дисциплины:

№	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>Модуль 1. Общие теоретические основы стрелкового спорта.</b>	4					
2.	Тема 1.1. Введение в специальность.	4	2				
3.	Тема 1.2. Стрелковое спортивное оружие.	4		2	6		
4.	Тема 1.3. История развития стрелковых видов спорта.	4		2	8		
5.	Тема 1.4. Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбище.	4		2			
6.	Тема 1.5. Внутренняя и внешняя баллистика.	4		2	6		
7.	Тема 1.6. Правила соревнований и соревновательные упражнения при стрельбе из винтовок.	4		2	6		
8.	Тема 1.7. Спортивные сооружения для занятий стрелковыми видами спорта.	4			8		
9.	<b>Модуль 2. Основы техники выполнения прицельного выстрела.</b>	4					
10.	Тема 2.1. Теоретические основы техники выполнения прицельного выстрела.	4		2	6		
11.	Тема 2.2. Техника стрельбы из мелкокалиберной винтовки «лежа».	4		2	8		
12.	Тема 2.3. Техника стрельбы из пневматической винтовки.	4		2	6		
13.	<b>Модуль 3. Методика обучения.</b>	4					
14.	Тема.3.1. Методика начального обучения технике стрельбы из винтовок.	4		2	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачёт</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики восточных боевых искусств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Восточные боевые искусства»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: очная

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Орлов Юрий Леонидович, кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой теории и методики восточных боевых искусств

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



## **1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Восточные боевые искусства» является успешное освоение учебно-практического материала, необходимого для формирования как первоначальных технико-тактических умений, так и полноценного представления о двигательной культуре восточных боевых искусств в целом (на примере каратэдо), необходимых для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.04 – «Спорт», для осуществления деятельности в различных видах спорта.

Дисциплина «Восточные боевые искусства» реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в форме теоретической и практической подготовки.

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

Учебная дисциплина «Восточные боевые искусства» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата.

Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников активного подхода при решении задач быстро и адекватно действовать в неожиданно возникающих ситуациях их профессиональной деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика физической культуры, Физическая культура и спорт, Анатомия человека, Теория и методика обучения видам спорта, Безопасность жизнедеятельности и др.

В соответствии с этим, программа дисциплины «Восточные боевые искусства» формирует одну из универсальных компетенций бакалавра по физической культуре.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	4
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	4
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	4

### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 академических часа.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Общетеоретические сведения о восточных боевых искусствах, их истории, технике, тактике и методике подготовки.	4	2	4	14		
2.	Базовая техника восточных боевых искусств (на примере	4		6	14		

	каратэдо).						
3.	Тактика восточных боевых искусств (на примере каратэдо).	4		4	14		
4.	Интегральная подготовка в восточных боевых искусствах (на примере каратэдо).	4		4	20		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачёт</b>

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Вопросы для устного ответа:

1.Характеристика каратэдо как системы рукопашного боя без оружия, вида спорта и средства физического воспитания.

2.Место каратэдо в государственной системе физического воспитания населения. Прикладное и воспитательное значение каратэдо для подготовки молодежи к труду и службе в вооруженных силах.

3.Особенности, цели и задачи традиционного, спортивного и прикладного направлений в каратэдо. Место каратэдо среди других видов восточных боевых искусств и спортивных единоборств.

4.Объективные условия деятельности каратэистов и влияние занятий каратэдо на организм занимающихся. Оздоровительный аспект в занятиях каратэдо.

5.Конфликтный характер соревновательной деятельности каратэистов.

6.Характеристика физических и психических нагрузок в спортивной деятельности каратэистов. Физические и психические качества, наиболее важные для каратэиста.

7.Характеристика мест занятий и соревнований. Экипировка, инвентарь и оборудование в традиционном и спортивном направлениях каратэдо.

8.Системы организации учебного процесса в традиционном и спортивном направлениях каратэдо.

9.Правила поведения в зале, нормы этикета, морально-этические принципы и основы мировоззрения занимающегося каратэдо.

10.Система квалификационных разрядов и званий в традиционном и спортивном направлениях каратэдо, принципы их присвоения.

11.Генезис боевых искусств, протосистемы рукопашного боя без оружия.

12.Эволюция боевых искусств Китая, их влияние на развитие каратэдо.

13.Эволюция боевых искусств Японии, их влияние на развитие каратэдо.

14.Исторические корни и социально-экономические предпосылки возникновения каратэдо на Окинаве.

15.Исторические этапы развития каратэдо как системы рукопашного боя без оружия.

16.Краткие биографии великих мастеров каратэдо XVIII–XX веков.

17.Развитие каратэдо как боевого искусства и вида спорта в Японии.

18.Характеристика ведущих школ каратэдо и их распространение в мире.

19.Этапы развития спортивного каратэ. Деятельность Всемирной федерации каратэ (WKF), Европейской федерации каратэ (ЕКФ) и других международных организаций, развивающих различные направления и школы каратэдо. Перспективы дальнейшего развития каратэдо.

20.Зарождение и распространение каратэдо в СССР и России.

21.Участие и достижения российских каратэистов в чемпионатах мира и Европы. Деятельность федерации каратэ России и других общероссийских организаций каратэ.

22.Причины травматизма на соревнованиях и занятиях каратэдо.

23.Контроль дистанции при выполнении ударов, страховка и самостраховка при проведении бросков – основа безопасности занимающихся каратэдо в условиях проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований.

24.Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Специальные упражнения для овладения навыками контроля дистанции – СУНДОМЭ, страховки и самостраховки.

25.Методы оказания первой до врачебной помощи.

26.Основы врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся. Основные способы самоконтроля спортсмена.

27.Принципы обеспечения режима питания, двигательной активности, сна и отдыха занимающихся. Личная и общественная гигиена занимающихся каратэдо.

28.Определение понятия «терминология». Термины и их значение. Требования, предъявляемые к терминологии. Японская и русская терминология, применяемая в каратэдо.

29.Классификация терминов. Система построения терминов в каратэдо. Содержание и характеристика общих, основных и дополнительных терминов и понятий каратэдо.

30.Определение понятия «классификация». Метод классификации как результат обобщения практического опыта. Принципы построения классификации. Связь терминологии и классификации. Влияние классификации на методику обучения и тренировки в каратэдо.

31.Классификация и терминология средств традиционного каратэдо и средств спортивного каратэ.

32.Определение понятия «базовая техника каратэдо». Общая характеристика техники каратэдо и её значение для становления мастерства бойца. Рациональная техника как идеальная модель соревновательной деятельности. Удельный вес техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал каратэиста и закономерности его формирования.

33.Классификация и терминология базовой техники каратэдо.

34.Определение понятия «тактика каратэдо». Общая характеристика тактики традиционного каратэдо и спортивного каратэ. Значение тактики для становления мастерства бойца. Взаимосвязь техники и тактики. Разделы тактики. Виды тактики. Элементы тактики. Тактические приемы.

35.Классификация и терминология тактики традиционного каратэдо.

36.Классификация и терминология тактики спортивного каратэ.

37.Определение понятия «интегральная подготовка в каратэдо». Характеристика разделов интегральной подготовки в каратэдо и их значение для становления мастерства бойца. Удельный вес интегральной подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.

38.Классификация и терминология средств интегральной подготовки в каратэдо.

39.Классификация и терминология средств физической подготовки в каратэдо.

40.Основы и средства дистанционного взаимодействия с противником в каратэдо. Определение понятия «Боевая дистанция». Виды боевых дистанций. Радиус эффективности ударных действий. Оперативная оценка дистанции. Чувство дистанции и его развитие. Дистанционно-целевая точность.

41.Основы и средства визуального взаимодействия с противником в каратэдо. Начальные сведения о механизме двигательной реакции. Роль зрительного анализатора в оптимальном реагировании. Простая и сложная двигательные реакции, виды сложных двигательных реакций. Технология наблюдения за противником. Виды приемов наблюдения.

42.Методы дыхания в каратэдо. Способы дыхания в бою, дыхание при выполнении ката, приемы восстановительного дыхания. Методы произвольного мышечного напряжения и расслабления в каратэдо.

43.Методы формообразования и названия ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в каратэдо.

44.Топография человеческого тела, основные жизненно важные центры и болевые точки человеческого тела.

45.Основные задачи и начальные методы психотренинга в каратэдо.

Контрольные задания:

1.Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности

2.Ката: кихон ёцухо-но ката сёдан;

3.Рэн суюхо-но ката: рэн суюхо-но ката № 1;

4.Кумитэ: тэйсики иппон кумитэ – 4 зачетные формы.

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

*а)Основная литература:*

1.Орлов Ю. Л. Примерная учебная программа подготовки по традиционному и спортивному направлениям каратэ для детско-юношеских спортивных школ, учреждений дополнительного образования, физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов. – М.: Физкультура и спорт, 2010.

2.Орлов Ю. Л. Курс лекций по теории и методике каратэдо. РГУФК. 2014–2017.

3.Орлов Ю. Л. Основы боевого дистанционного взаимодействия в каратэдо (статья). Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений. Материалы Всероссийской Интернет-конференции. – М.: «Светотон ЛТД», 2011. – С.132 -134.

4.Орлов Ю. Л. Терминология и классификация каратэдо. Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах. Сборник статей. Под редакцией А.Н.Блеера. – М.: Физическая культура, 2010. стр. 94–111.

5. Орлов Ю. Л. Анализ двигательного состава и структуры атакующего действия в спортивном каратэ. Составители: В.В. Шиян, А.А. Передельский, В.А. Дамдинцурунов // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 16-17 июня 2016 г./ РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). – М.: Анта-Пресс, 2016. – С. 149-154.

6. Орлов Ю. Л. Терминологическая систематизация атакующих действий в спортивном каратэ. Составители: В.В. Шиян, А.А. Передельский, В.А. Дамдинцурунов // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 16-17 июня 2016 г./ РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). – М.: Анта-Пресс, 2016. – С. 155-160.

7. Орлов Ю. Л. Исследование составляющих успешности защитно-ответных действий в традиционном каратэ. Составитель В.В. Шиян // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 16-17 июня 2017 г.) / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: Анта-Пресс, 2017. – С. 193-204.

8. Правила соревнований по каратэ, принятые ВКФ в 2017 г.

*б) Дополнительная литература:*

1. Горбылёв А. М. Великие мастера каратэ: Мацумура Сокон, Хигаонна Канрё, Уэти Камбун. // «Додзё», 2002, № 1.

2. Горбылёв А. М. Секреты ката Сантин // «Додзё», 2000, № 5

3. Горбылёв А. М. Опасности ката Сантин. // «Додзё», 2000, № 5.

4. Горбылёв А. М. Найханги – главное ката Томаритэ и Сюритэ. // «Додзё», 2001, № 6.

5. Горбылёв А. М. Становление Сито-рю каратэдо. М.: ООО «Будо-спорт», 2003. – 272 с.



6. Горбылёв А. М. Техника поражения уязвимых точек в дзюдо. // «Додзё», 2000, № 5.
7. Долгачев П. Ката Сантин в Годзю-рю. // «Додзё», 2000, № 5.
8. Игнатов О. В. Силовая подготовка каратиста. // «Додзё», 2001, № 8.
9. Игнатов О. В. Гибкость и методы ее развития в боевых искусствах. // «Додзё», 2002, № 1.
10. Игнатов О. В. Выносливость и методы ее развития в контактных единоборствах. // «Додзё», 2002, № 2.
11. Мабуни Кэнва. Настрой занимающегося каратэ. // «Додзё», 2002, № 3.
12. Маряшин Ю. Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 176 с.
13. Маряшин Ю. Е. О проблемах роста мастерства в каратэ. // «Додзё», 2004, № 1.
14. Мабуни Кэнва. Ката Сантин в Сито-рю. Перев. Горбылёв А. М. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Названия, виды и значение ката. Перевод с японского Алексея Горбылёва. // «Додзё», 2002, № 4.
15. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Снаряды для дополнительных упражнений (ходзё ундо гу) и методы тренировки (танрэнпо) // «Додзё», 2003, №№ 2-3.
16. Окадзаки Хирото. Ката и реальный бой // «Додзё», 2004, № 6.
17. Окадзаки Хирото. Примеры использования технических элементов ката Найфантин в реальном бою. // «Додзё», 2005, № 1.
18. Окадзаки Хирото. Давайте развивать способности детей с помощью каратэ. // «Додзё», 2005, № 1.
19. Орлов Ю. Л. Найфанти сёдан – учебник бросков каратэдо. // «Додзё», 2001, № 6
20. Орлов Ю. Л. Комплекс контрольных упражнений, рекомендуемый для тестирования уровня специальной физической подготовленности занимающихся в ДЮСШ спортивным каратэ. Материалы научно-практической конференции преподавателей кафедры теории и методики единоборств: «Совершенствование системы подготовки кадров по

единоборствам», часть II. – сост. проф. Игуменов В.М., Свищев И.Д. – М.: РГУФКСиТ – 2010. стр.22-30.

21. Орлов Ю.Л. Рекомендации по оптимизации деятельности отделений каратэ в ДЮСШ с учетом специфики восточных боевых единоборств и современных тенденций развития детско-юношеского спорта в РФ. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.54-61.

22. Орлов Ю.Л. Основные направления организации занятий каратэ в ДЮСШ с детьми дошкольного и младшего школьного возраста на этапе предварительной подготовки. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.50-54.

23. Орлов Ю.Л. Некоторые средства и методы комплексного развития и совершенствования быстроты атакующих действий у юных, занимающихся спортивным каратэ. Статья. Материалы научной конференции кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам». Часть 2. – М.: «Принт Центр», 2012. – С.12-20.

24. Орлов Ю.Л., Вагин А.Ю. Анализ кинематических характеристик типовых способов выполнения прямого удара кулаком в традиционном каратэдо. Статья. Сборник трудов ученых РГУФКСМиТ. 2012.

25. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Специализированные методы развития сенсомоторных дизъюнктивных реакций у юных спортсменов, занимающихся каратэ. Статья. Сборник трудов молодых ученых РГУФКСМиТ. 2012.

26. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Совершенствование двигательных реакций каратистов с использованием лазерного тренажера-стимулятора

визуально-моторных реагирований. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. - № 2. – С.12-15

27. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Совершенствование дифференцировочной двигательной реакции у единоборцев с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований. Экстремальная деятельность человека. – 2014. - № 3(32). – С.64-67

28. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Методика тренировки быстроты дизъюнктивных реагирований в каратэ с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 5(111). – С.94-98

29. Орлов Ю.Л., Озимова И.В. Особенности направленности и содержания интегральной подготовки в спортивном каратэ (на примере восточного боевого единоборства КАРАТЭДО СИТО РЮ). Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.61-68.

30. Рояма Хацуо. Техника ударов руками и методика их тренировки. // «Додзё», 2004, № 5.

31. Рояма Хацуо. Техника ударов ногами и методика их тренировки. // «Додзё», 2004, № 6.

32. Рояма Хацуо. Каратэдо и техника дыхания. // «Додзё», 2005, № 1.

33. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемпредс, 2001. -331 с.

34. Филимонов В. И. Теория и методика бокса. – М.: «ИНСАН», 2006. - 584 с.

35. Фунакоси Гитин. «Двадцать наставлений о пути каратэ» и их разъяснение. // «Додзё», 2005, №№ 1-2.

36. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 1. 2008 г.

- 37.Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 2. 2009 г.
- 38.Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 3. 2009 г.
- 39.Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 4. 2009 г.
- 40.Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 5. 2010 г.
- 41.Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 6. 2011 г.
- 42.Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 7. 2011 г.
- 43.Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 8. 2012 г.
- 44.Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 9. 2012 г.
- 45.Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 10. 2013 г.
- 46.Ямада Коо. Каппо. Основные аспекты реанимации. //«Додзё», 2004, № 4

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

- 1.[Федерация каратэ России \(ruswkf.ru\)](http://ruswkf.ru)
- 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 (модулю),*

*включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:*

*–программное обеспечение дисциплины:*

- 1.Операционная система – Microsoft Windows 10;
- 2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- 4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- 5.Программный продукт – КриптоПро;
- 6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

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

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

Зал № 15. Бассейн. УСК (зал восточных единоборств).

Комплект спортивного оборудования:

- татами 1 шт.,
- лапа для отработки ударов (аренда) 6 шт.,
- макивара для отработки ударов 4 шт.,
- скакалка гимнастическая 10 шт.,
- шлем защитный 10 шт.

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

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

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119, библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Восточные боевые искусства»  
 для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки 49.03.04 Спорт  
 Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая  
 деятельность в области физической культуры и спорта»  
 Очная форма обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики восточных боевых искусств.  
 Сроки изучения дисциплины: 4 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	Устный опрос по темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о восточных боевых искусствах, их истории, технике, тактике и методике подготовки»: 1.Безопасность и профилактика травматизма на занятиях каратэдо. 2.Генезис восточных боевых искусств. 3.Основы дистанционного и визуального взаимодействия в каратэдо. 4.Сведения о каратэдо специального характера. 5.Сведения о технике, тактике и методике подготовки в каратэдо. 6.Система организации учебного процесса в каратэ.	3 5 7 9 11 13	5 5 5 5 5 5
2	Контроль освоения практических навыков, входящих в раздел «Базовая техника восточных боевых искусствах» (на примере каратэдо): 1.Средства обеспечения. 2.Средства нападения. 3.Средства защиты. 4.Комбинации приёмов.	2 4 6 12	5 5 5 5
3	Контроль освоения практических навыков, входящих в раздел «Тактика восточных боевых искусствах» (на примере каратэдо): 1.Тактика нападения. 2.Тактика обороны.	8 10	5 5
4	Контроль освоения практических навыков, входящих в раздел «Интегральная		

	подготовка в восточных боевых искусствах» (на примере каратэдо): 1.Индивидуальная интегральная подготовка. 2.Боевая интегральная подготовка.	14 15	5 10
5	Посещение занятий	В течение семестра	10
6	Зачёт		15
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия.	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия.	5
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 итоговых оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом**

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



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики восточных боевых искусств**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Восточные боевые искусства»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 82 академических часа.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 4 семестр.

**3.Цель освоения дисциплины:** успешное освоение учебно-практического материала, необходимого для формирования как первоначальных технико-тактических умений, так и полноценного представления о двигательной культуре восточных боевых искусств (на примере каратэдо), необходимых для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.04 – «Спорт», для осуществления деятельности 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)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК-7	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	4
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	4
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	4

## 5.Краткое содержание дисциплины:

№	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.	Общетеоретические сведения о восточных боевых искусствах, их истории, технике, тактике и методике подготовки.	4	2	4	14		
2.	Базовая техника восточных боевых искусств (на примере каратэдо).	4		6	14		
3.	Тактика восточных боевых искусств (на примере каратэдо).	4		4	14		
4.	Интегральная подготовка в восточных боевых искусствах (на примере каратэдо).	4		4	20		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачёт</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики баскетбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Стритбол»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: очная

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Лосева Ирина Владимировна – к.п.н., доцент кафедры теории и методики  
баскетбола

Никонов Дмитрий Николаевич – старший преподаватель кафедры теории и  
методики баскетбола

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения элективной дисциплины «Стритбол» является:

- обеспечение студентов необходимым объемом двигательной активности для поддержания должного уровня физической подготовленности и физического здоровья;
- привлечение студентов к современным, доступным и популярным видам спортивной деятельности;
- овладение обучающимися знаниями, умениями и навыками целенаправленного применения средств и методов различных видов баскетбола на тренировочных занятиях с занимающимися и спортсменами в своей профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

В учебном плане направления подготовки 49.03.04 – «Спорт» для очной формы обучения, дисциплина «Стритбол» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений и является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту (ДВ). Программа дисциплины составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

В основе преподавания дисциплины «Стритбол» лежат научно-методические концепции большинства дисциплин ОПОП, таких как: анатомия, физиология, биомеханика, гигиена, педагогика, психология, основы теории физической культуры, спортивной медицины. Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения дисциплины, будут использованы обучающимися при освоении других двигательных дисциплин и в процессе будущей профессиональной 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	2	3
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	4
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	4
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	4

### 4.Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 академических часа.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола формата 3x3.	4		2	6		
2	Тема: История возникновения и развития уличного баскетбола в России и в мире.	4		2	6		

3	Тема: Характеристика игры в стритбол и его особенности.	4	2		8		
4	Тема: Структура и содержание подготовки игроков-стритболистов.	4		4	12		
5	Тема: Отбор игроков для команд по уличному баскетболу разного возраста и квалификации.	4		2	6		
6	Тема: Правила соревнований и игровая деятельность в баскетболе формата 3х3.	4		4	12		
7	Тема: Методика организации и проведения соревнований в стритболе.	4		4	12		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачёт</b>

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень контрольных вопросов к зачету:

- 1.Официальные правила FIBA баскетбола 3х3.
- 2.Особенности методики организации и проведения соревнований по баскетболу 3х3.
- 3.Общая характеристика игры и ее основные отличия от классического баскетбола.
- 4.Особенности методики обучения технике игры в стритболе.
- 5.Особенности методики обучения тактике баскетбола 3х3.
- 6.Анализ, примеры записи схем тактических действий (по заданию преподавателя).
- 7.Методика построения занятий по баскетболу 3х3, обеспечивающая предотвращение травматизма игроков.

8.Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.

9.Корт и мяч в баскетболе 3х3. Размеры и разметка.



10. Состав команды и процедура замен.
11. Игровое время/победитель игры. Овертайм и его особенности.
12. Методика ведения протокола игры в баскетболе 3х3.
13. Начало игры. Особенности процедуры определения первого владения.
14. Время на атаку кольца в баскетболе 3х3. Затягивание атаки.
15. Система начисления очков в баскетболе 3х3.
16. Фолы. Штрафные броски.
17. Как играют мячом после успешного попадания.
18. Как играют мячом после неудачного броска.
19. Тайм-ауты в баскетболе 3х3.
20. Использование видеоматериалов и процедура подачи протеста.
21. Особенности работы судейской бригады в баскетболе 3х3.

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

*а) Основная литература:*

1. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Пед. образование": рек. УМО по образованию в обл. подгот. пед. кадров / Д.И. Нестеровский. - 6-е изд., перераб. - М.: Academia, 2014. - 349 с.

*б) Дополнительная литература:*

1. Григорьева И.И., Черноног Д.Н. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса/ И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.

2. Зинин А.М. Тренер. Секреты мастерства. – М.: Издательство «Перо», 2017. – 222с.

3. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика. Вып. 5: (сб. лекций): учеб. пособие для студентов вузов физ.

культуры / [авт.-сост. В.П. Черемисин]: Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [МГАФК], 2010. - 257 с.

4.Лепешкин В.А. Баскетбол: подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2011. - 98 с.

5.Лепешкин В.А. Баскетбол: подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 98 с.

6.Методические рекомендации и практические советы для судей по баскетболу: [учеб.-метод. пособие] / под ред. И.К. Латыпова. - М.: Наука, 2014. - 103 с.

7.Научные исследования в избранном виде спорта (баскетбол) [Электронный ресурс]: рабочая прогр. дисциплины: направление подгот. 49.03.01: профиль подгот.: "Физ. культура": квалификация (степень) выпускника - Акад. бакалавр: форма обучения - оч., заоч.: утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Костикова Л.В. [и др.]: М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015

8.Программа подготовки начинающих судей по баскетболу / [подгот.: Дмитриев Ф.Б., Григорьев М.П., Латыпов И.К.]: Рос. федерация баскетбола. - М., 2013. - 30 с.

9.Пэйе Б. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных: [пер.с англ.] / Баррел Пэйе, Патрик Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 3251 с.

10.Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура: доп. Умо по специальностям пед. образования / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 5-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 518 с.

11.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол: в ред. приказа Минспорта Рос. от 23.07.2014 г. № 620 / М-во спорта РФ. - [М.]: [Сов. спорт], [2016]. - 25 с.

12.Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: доп.

Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Е.Р. Яхонтов: Федер. агентство по физ. культуре и спорту, С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, Высш. шк. тренеров по баскетболу. - 4-е изд., стер. - СПб.: [Олимп-СПб], 2008. - 134 с.

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

1.[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 (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:*

*–программное обеспечение дисциплины:*

1.Операционная система – Microsoft Windows 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5.Программный продукт – КриптоПро;

6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

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

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

Зал баскетбола 224.

Комплект спортивного оборудования:

- щит баскетбольный с амор. кольцом "schelde" 4 шт.,
- марш лестничный откидывающийся 0,6\*1,83\*1,2(1,83) м (к модулям) 2 шт.,
- комплект информационных универсальных табло для игровых видов спорта с системой подвеса 1 шт.,
- фермы баскетбольные 1 шт.,
- табло информ 1 шт.,
- корзина для мячей 2 шт.,
- табло электронное 1 шт.,
- модуль 12 местный откидывающийся 2\*2,03\*1,2(3,03) м (трибуны д/каф. баскетбола) 8 шт.,
- кольцо баскетбольное dunk с амортизатором 2 шт.,
- корзина для мячей "mikasa" 3 шт.,
- мяч баскетбольный 54 шт.,
- свисток 10 шт.,
- сетка для баскетбольного кольца 40 шт.,
- скакалка 58 шт.,
- тренировочные фишки 1 шт.

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

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

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119, библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Стритбол»

для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки 49.03.04 Спорт

Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая

деятельность в области физической культуры и спорта»

Очная форма обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики баскетбола.

Сроки изучения дисциплины: 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий.	Весь период	20
2	Устный опрос: особенности структуры и содержания физической, технической, тактической подготовки стритболистов.	4–5	10
3	Составление плана конспекта тренировочного занятия для команд по баскетболу 3х3.	В течение семестра	10
4	Проведение части занятия со стритболистами в соответствии с подготовленным планом-конспектом.	В течение семестра	10
5	Опрос: Официальные правила баскетбола 3х3.	7–8	10
6	Тестирование по основам судейства (на примере учебной игры).	В течение семестра	20
7	<b>Зачёт.</b>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия.	5
2	Презентация по теме пропущенного занятия.	8
3	Подготовка плана-конспекта учебного занятия.	5
4	Участие в организации и проведении соревнований по баскетболу 3х3.	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Задания являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы баллов, набранных на других видах текущего контроля.

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

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

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики баскетбола**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Стритбол»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.



**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 82 академических часа.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 4 семестр.

**3.Цель освоения дисциплины:** успешное освоение учебно-практического материала, необходимого для формирования как первоначальных технико-тактических умений, так и полноценного представления о двигательной культуре восточных боевых искусств (на примере каратэдо), необходимых для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.04 – «Спорт», для осуществления деятельности 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)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК-7	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	4
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	4
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	4

## 5. Краткое содержание дисциплины:

№	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	Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола формата 3х3.	4		2	6		
2	Тема: История возникновения и развития уличного баскетбола в России и в мире.	4		2	6		
3	Тема: Характеристика игры в стритбол и его особенности.	4	2		8		
4	Тема: Структура и содержание подготовки игроков-стритболистов.	4		4	12		
5	Тема: Отбор игроков для команд по уличному баскетболу разного возраста и квалификации.	4		2	6		
6	Тема: Правила соревнований и игровая деятельность в баскетболе формата 3х3.	4		4	12		
7	Тема: Методика организации и проведения соревнований в стритболе.	4		4	12		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачёт</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методике волейбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Пляжный волейбол»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: очная

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:

Булыкина Лариса Владимировна – к. пед. н., доцент, заведующий кафедрой  
теории и методики волейбола

Ананьин Александр Сергеевич – к. пед. н., доцент кафедры теории и  
методики волейбола

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является: формирование физической культуры личности посредством достижения уровня развития личностных, психофизических качеств, функциональной подготовленности организма, соответствующего требованиям жизнедеятельности, профессии, сохранения здоровья, совершенствование мотивации к занятиям физической культурой и спортом на основе ценностных мировоззренческих установок для воплощения в жизнь нереализованного потенциала личности.

Дисциплина реализуется на русском языке, проводится в практической форме.

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

Дисциплина входит в цикл элективных дисциплин по физической культуре и спорту по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП, и занимает важное место в подготовке бакалавров в области физической культуры. Программа подразумевает, что, приступая к ее освоению, студенты уже обладают базовыми знаниями, умениями и навыками в области физической культуры и спорта. В свою очередь, знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения дисциплины будут использованы обучающимися при прохождении других двигательных дисциплин.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	4
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	4
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	4

### 4.Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 академических часа.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие основы пляжного волейбола.	4	2	2	8		
1.1	История возникновения и развития игры в пляжный волейбол.	4	1	1	4		
1.2	Правила игры и организация соревнований.	4	1	1	4		

<b>2</b>	<b>Содержание деятельности волейболистов в пляжном волейболе.</b>	4		<b>14</b>	<b>46</b>		
2.1	Физические качества и физическая подготовка.	4		6	20		
2.2	Технико-тактическая подготовка в пляжном волейболе.	4		8	26		
<b>3</b>	<b>Особенности подготовки различного контингента волейболистов в пляжном волейболе.</b>	4		<b>2</b>	<b>8</b>		
3.1	Массовый пляжный волейбол.	4		1	4		
3.2	Студенты ВУЗов и учащиеся школы.	4		1	4		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачёт</b>

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Вопросы к зачету:

- 1.История развития пляжного волейбола в России.
- 2.Система счета результата игры (правила игры).
- 3.Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание.
- 4.Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше.
- 5.Классификация техники игры в нападении.
- 6.Классификация техники игры в защите.
- 7.Общие понятия о тактике игры.
- 8.Классификация тактики игры в нападении.
- 9.Классификация тактики игры в защите.
- 10.Техника выполнения подачи.
- 11.Техника выполнения передачи сверху двумя руками.

12. Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками.
13. Техника выполнения нападающего удара.
14. Характеристика специальных физических качеств волейболистов в пляжном волейболе.
15. Общая физическая подготовка средствами пляжного волейбола.
16. Требования к технике безопасности на занятиях массовым пляжным волейболом.
17. Профилактика травматизма на занятиях массовым пляжным волейболом.
18. Требования к технике безопасности при проведении соревнований по пляжному волейболу.
19. Профилактика травматизма при проведении соревнований по пляжному волейболу.

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

*а) Основная литература:*

1. Волейбол для всех : учеб.-метод. пособие / под общ. ред.: Булькиной Л.В., Фомина Е.В. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. - 77 с.: ил.

*б) Дополнительная литература:*

1. Волейбол : [учеб. для студентов вузов физ. культуры] / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 359 с.: ил.

2. Губа, В.П. Волейбол в университете : теорет. и учеб.-метод. обеспечение системы подгот. студентов в спортив. клубе : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.П. Губа, А.В. Родин. - М.: Сов. спорт, 2009. - 161 с.: ил.

3. Кунянский, В.А. Волейбол : Судейство в вопросах и ответах / В.А. Кунянский ; [под общ. ред. Ю.В. Питерцева]. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 191 с.: табл.



4.Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование : метод. пособие / подгот. А.В. Беляевым ; Всерос. федерация волейбола. - М.: человек, 2009. - 55 с.: ил.

5.Фурманов А.Г. Волейбол : [учеб. пособие] / А.Г. Волейбол. - Минск: Современ. шк., 2009. - 227 с.: ил.

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

7.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.

8.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.

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

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

11.ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.

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

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

г) <http://www.volley.ru> официальный сайт ВФВ

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

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

3.<http://www.fivb.org> - официальный сайт ФИВБ

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

*д)Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю),*

включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–программное обеспечение дисциплины:

- 1.Операционная система – Microsoft Windows 10;
- 2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- 4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- 5.Программный продукт – КриптоПро;
- 6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- 1.<http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
- 2.<http://www.volley.ru> официальный сайт ВФВ
- 3.<http://www.fivb.org> - официальный сайт ФИВБ
- 4.<http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
- 5.<http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

Зал волейбола 230.

Комплект спортивного оборудования:

- электронное табло 1 шт.,
- сетка волейбольная соревновательная FIVB 2 шт.,
- скамейка гимнастическая 2 шт.,
- стойки волейбольные не телескопические Schelde Sports 1 шт.,
- система волейбольная телескопическая SRX (в комплекте 2 стойки, 1 сетка, 2 антенны для сетки с чехлом) 1 шт.,
- защита (протектор) для волейбольных стоек, высота 200см Schelde 2 шт.,

- стакан 101мм с кольцом и крышкой Schelde 2 шт.,
- мягкая защита д/волейбольных стоек 1 шт.,
- оборудование д/волейбола 2 шт.,
- занавес д/разделения зала 1 шт.,
- комплект волейбольной формы (футболка+шорты) Женская 30 шт.,
- комплект волейбольной формы (футболка+шорты) Мужская 30 шт.,
- конус для разметки 10 шт.,
- корзина для мячей "Mikasa" 2 шт.,
- мяч волейбольный 38 шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119, библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Пляжный волейбол»  
 для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки 49.03.04 Спорт  
 Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая  
 деятельность в области физической культуры и спорта»  
 Очная форма обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики волейбола.  
 Сроки изучения дисциплины: 4 семестр.  
 Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение учебных занятий.	Весь период	20
2	Тест по специальной физической подготовленности.	34–37 неделя	15
	Тест по технической подготовленности.	34–37 неделя	15
3	Тест по правилам пляжного волейбола.	38 неделя	15
4	Судейство учебной игры.	31–37 неделя	15
5	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Составление план - конспекта занятия	15
2	Подготовка рефератов	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 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.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики волейбола**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Пляжный волейбол»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 82 академических часа.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 4 семестр.

**3.Цель освоения дисциплины:** формирование физической культуры личности посредством достижения уровня развития личностных, психофизических качеств, функциональной подготовленности организма, соответствующего требованиям жизнедеятельности, профессии, сохранения здоровья, совершенствование мотивации к занятиям физической культурой и спортом на основе ценностных мировоззренческих установок для воплощения в жизнь нереализованного потенциала личности.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	4
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	4
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	4

## 5.Краткое содержание дисциплины:

№	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>Общие основы пляжного волейбола.</b>	4	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		
1.1	История возникновения и развития игры в пляжный волейбол.	4	1	1	4		
1.2	Правила игры и организация соревнований.	4	1	1	4		
<b>2</b>	<b>Содержание деятельности волейболистов в пляжном волейболе.</b>	4		<b>14</b>	<b>46</b>		
2.1	Физические качества и физическая подготовка.	4		6	20		
2.2	Технико-тактическая подготовка в пляжном волейболе.	4		8	26		
<b>3</b>	<b>Особенности подготовки различного контингента волейболистов в пляжном волейболе.</b>	4		<b>2</b>	<b>8</b>		
3.1	Массовый пляжный волейбол.	4		1	4		
3.2	Студенты ВУЗов и учащиеся школы.	4		1	4		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачёт</b>



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики гребного и парусного спорта  
им. А. Ф. Комарова**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Гребной спорт»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: очная

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Крылов Л. Ю., к. пед. н., и. о. заведующего кафедрой теории и методики  
гребного и парусного спорта им. А. Ф. Комарова

Михайлова Т. В., д. пед. н., профессор кафедры теории и методики  
гребного и парусного спорта им. А. Ф. Комарова

Долгова Е. В., к. пед. н., доцент теории и методики гребного и парусного  
спорта им. А. Ф. Комарова

Епифанов К. Н., к. пед. н., доцент теории и методики гребного и парусного  
спорта им. А. Ф. Комарова

Захрямина Л. Н., преподаватель кафедры теории и методики гребного и  
парусного спорта им. А. Ф. Комарова

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины курс по выбору «Гребной спорт» является:

–овладение бакалаврами основными теоретическими знаниями, базовыми и практическими умениями в области гребных видов спорта по направлению 49.03.04. «Спорт», профиль «Спортивная подготовка по видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»;

–овладение определенным комплексом специальных знаний и умений по гребным видам спорта для реализации творческого потенциала, повышения эффективности подготовки и обеспечения профессиональной деятельности специалистов высшей квалификации в области физической культуры и спорта, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;

–умение применять знания в широких спектрах профессиональной деятельности.

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

Программа дисциплины «Гребной спорт» 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».

Учебный процесс по программе «Гребной спорт» проводится в виде лекций, практических занятий и самостоятельной работы.

Программа дисциплины «Гребной спорт» общим объемом 2 зачетные единицы 82 академические часа, изучается в течение 2 курса 4 семестра очное формы обучения 1,2 и 3 поток. Предусмотрено 2 часа лекций, 18 часов контактной работы (практических занятий) и 62 часа самостоятельной работы, в рамках которой обучающиеся самостоятельно углубляют знания и закрепляют умения и навыки по пройденным темам.

Программа дисциплины «Гребной спорт» тесно связана с предметами учебного плана подготовки бакалавров по соответствующему направлению подготовки «Спорт». Строится, на основе современных образовательных технологий, базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими дисциплинами учебного плана. Приобретенные обучающимися знания, умения и навыки способствуют формированию различных компетенций необходимых для самостоятельной профессионально-педагогической деятельности.

Бакалавры овладевают основными теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями в области гребного спорта по направлению подготовки 49.03.04. «Спорт», профиль «Спортивная подготовка по видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта».

Главная направленность дисциплины повышение уровня здоровья, совершенствование общей и специальной физической подготовленности, формирование на этой основе комплекса практических умений и навыков, необходимых для самостоятельной профессионально-педагогической деятельности. Дисциплина «Гребной спорт» ориентирована на запросы детско-юношеского спорта, спорта массовых разрядов, адаптивного и кондиционного спорта, а также на рекреационную и оздоровительную физическую культуру. Ее изучение в качестве сквозной тесно связано и опирается, прежде всего, на дисциплину профессионального цикла «Теория и методика избранного вида спорта».

Овладение определенным комплексом специальных знаний по гребному спорту направлено на реализацию творческого потенциала и обеспечения профессиональной деятельности специалистов высшей квалификации в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма и умение применять знания в широких спектрах профессиональной 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	2	3
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	4
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	4
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	4

### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 академических часа.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Гребной спорт в системе физического воспитания РФ. История видов гребного спорта.	4	1		6		
2	Тема 1.1 Гребной спорт в системе физического воспитания. Современное состояние и	4			2		

	перспективы развития гребных видов спорта.						
3	Тема 1.2 История развития видов гребного спорта.	4	1		4		
4	Раздел 2. Материально-техническое обеспечение гребных видов спорта.	4	1	2	8		
5	Тема 2.1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях гребными видами спорта.	4	0,5		2		
6	Тема 2.2. Гребной инвентарь и его подготовка к тренировочным занятиям.	4		2	4		
7	Тема 2.3. Правила плавания на открытой воде. Моржевание, течение, водовороты.	4	0,5		2		
8	Раздел 3. Основы теории техники видов гребного спорта.	4		8	16		
9	Тема 3.1. Техника гребли на судах с уключинным устройством.	4		4	8		
10	Тема 3.2. Техника гребли на безуключинных судах.	4		4	8		
11	Раздел 4 Основы методики обучения технике гребным видам спорта.	4		2	8		
12	Тема 4.1. Методика обучения технике гребли в уключинных и безуключинных судах.	4		2	8		
13	Раздел 5. Совершенствование физических качеств в гребных видах спорта.	4		2	8		
14	Раздел 6. Методика организации судейства соревнований в гребном спорте.	4		2	8		
15	Раздел 7. Гребные виды спорта в сфере спортивно-массовой и оздоровительной работы среди населения. Рекреационное значение занятий гребными видами спорта.	4		2	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачёт</b>

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень контрольных вопросов к зачету:

- 1.Характеристика видов гребного спорта.
- 2.Значение массовости гребного спорта среди населения страны.
- 3.Гребные суда - как средство передвижения.
- 4.Первые спортивные гребные клубы.
- 5.Первые международные соревнования по гребному спорту.
- 6.Современное состояние гребного спорта в РФ и за рубежом.
- 7.Настройка и подготовка гребного инвентаря (в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена и погодных условий).
- 8.Понятие техника и стиль в гребном спорте.
- 9.Силы, влияющие на скорость лодки и скорость перемещения гребца.
- 10.Понятие темпа и ритма в гребном спорте.
- 11.Основное положение гребца в лодке.
- 12.Периоды и фазы гребкового цикла.
- 13.Особенности техники выполнения гребка в народной гребле.
- 14.Задачи, средства и методы начального этапа обучения в гребном спорте.
- 15.Формирование двигательного навыка в гребном спорте.
- 16.Единый цикл гребка (захват, середина, конец проводки).
- 17.Ошибки в технике гребли и методы их исправления.
- 18.Совершенствование техники гребли на безключинных судах.
- 19.Предупреждение ошибок в технике гребли на байдарках и каноэ

20. Организационная подготовка к туристическому походу на гребных судах.
21. Способы сохранения баланса в гребных судах.
22. Основы методики обучения гребным видам спорта.
23. Правила плавания на гребных судах на открытой воде.
24. Влияние занятий гребными видами спорта на организм человека.
25. Особенности техники в уключинных и безуключинных судах.
26. Совершенствование физических качеств в гребных видах спорта.
27. Классификация гребных трасс.
28. Требования, предъявляемые к современным гоночным трассам.
29. Требования, предъявляемые к местам проведения спортивно-массовых мероприятий на воде.
30. Характеристики ходовых качеств, гребных судов.
31. Наладка и подбор инвентаря в зависимости от индивидуальных особенностей гребца.
32. Правила плавания по судоходным путям России.
33. Знаки береговой обстановки, правила прохождения мостов, шлюзов, переправ.
34. Техника безопасности и оказание помощи терпящим бедствие на воде.
35. Особенности организации занятий гребным спортом.
36. Естественные и искусственные препятствия.
37. Положение о соревнованиях, смета расходов на проведение соревнований.
38. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.
39. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований.
40. Организация и проведение соревнований в гребном спорте.



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

*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. Волчкова В.И. Использование специальных тренажеров в академической гребле // Наука и спорт: современные тенденции. - 2017 №2-С.91-94

3. Лифанов А.А., Салахияев Р.Р., Фомина Е.В. Методика преподавания и обучения гребным видам спорта в вузе. Учебно-методическое пособие. - Казань, КФУ, 2015- 52с.

4. Матвеев Л.П. Общая теория и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры. М.: из-во Академия, 2019.

5. Теория и методика спортивного туризма: учебник / ред.: В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов.— М.: Советский спорт, 2014.— 424 с. Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/271139/info>

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник. 13-е изд., М.: Академия, 2016.

*б) Дополнительная литература:*

1. Гребля на байдарках и каноэ. Краткая спортивная энциклопедия. Плеханов Ю.А. «Олимпия Пресс» 2004 год.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. Потехин Д. Оттолкнуться от воды: методика обучения/Д. Потехин// Спорт в школе. – 2012 №6- С.52-55

6. Томилин К.Г. Водные виды рекреации: учеб. пособие для студ. ин-та физ. культуры: М-во образования РФ – Сочи: РИО СГУТ и КД, 2004-149с.

*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-canoes.ru>

3. Министерство спорта Российской Федерации. <https://www.minsport.gov.ru>

4. Министерство образования и науки РФ. <https://www.minobrnauki.gov.ru>

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

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

*–программное обеспечение дисциплины:*

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3. Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4. программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5. Программный продукт – КриптоПро;

## 6. Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*–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.**

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

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

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119, библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Гребной спорт»  
 для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки 49.03.04 Спорт  
 Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая  
 деятельность в области физической культуры и спорта»  
 Очная форма обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гребного и парусного спорта им. А. Ф. Комарова.  
 Сроки изучения дисциплины: 4 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	Выступление на семинаре по теме: «Общие основы теории и методики гребного спорта и рекреационной оздоровительной направленности».	1	5
2	Выполнение практического задания № 1 по разделу 3 тема: «Техника гребли на безключинных судах».	2	10
3	Выполнение практического задания № 2 по разделу 4 тема: «Техника гребли на судах с ключинным устройством».	3	10
4	Выполнение практического задания № 3 по разделу 5 тема: «Основы методики обучения технике гребным видам спорта».	4	10
5	Написание реферата по теме: «Методика организации и судейства соревнований в гребных видах спорта».	4	10
6	Выполнение практического задания № 4 по разделу 8 тема: «Гребные виды спорта в сфере спортивно-массовой и оздоровительной работы среди населения».	5	10
7	Написание реферата по теме: «Совершенствование физических качеств средствами гребных видов спорта».	5	15
8	Посещение занятий.	В течение семестра	10
	<b>Зачёт.</b>	6	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практического задания №3 по разделу 5 тема: «Основы методики обучения технике гребным видам спорта».	10
2	Написание реферата по теме: «Методика организации и судейства соревнований в гребных видах спорта».	15
3	Выполнение практического задания №5 по разделу 8 тема: «Гребные виды спорта в сфере оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения».	10
4	Написание реферата по теме: «Совершенствование физических качеств средствами гребных видов спорта».	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики гребного и парусного спорта  
им. А. Ф. Комарова**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Гребной спорт»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 82 академических часа.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 4 семестр.

**3.Цель освоения дисциплины:**

–овладение бакалаврами основными теоретическими знаниями, базовыми и практическими умениями в области гребных видов спорта по направлению 49.03.04. «Спорт», профиль «Спортивная подготовка по видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта».

–умение применять знания в широких спектрах профессиональной деятельности.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК-7	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	4
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	4
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	4

## 5.Краткое содержание дисциплины:

№	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. Гребной спорт в системе физического воспитания РФ. История видов гребного спорта.	4	1		6		
2	Тема 1.1 Гребной спорт в системе физического воспитания. Современное состояние и перспективы развития гребных видов спорта.	4			2		
3	Тема 1.2 История развития видов гребного спорта.	4	1		4		
4	Раздел 2. Материально-техническое обеспечение гребных видов спорта.	4	1	2	8		
5	Тема 2.1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях гребными видами спорта.	4	0,5		2		
6	Тема 2.2. Гребной инвентарь и его подготовка к тренировочным занятиям.	4		2	4		
7	Тема 2.3. Правила плавания на открытой воде. Моржевание, течение, водовороты.	4	0,5		2		
8	Раздел 3. Основы теории техники видов гребного спорта.	4		8	16		
9	Тема 3.1. Техника гребли на судах с включинным устройством.	4		4	8		
10	Тема 3.2. Техника гребли на безключинных судах.	4		4	8		
11	Раздел 4 Основы методики обучения технике гребным видам спорта.	4		2	8		
12	Тема 4.1. Методика обучения технике гребли в включинных и безключинных судах.	4		2	8		
13	Раздел 5. Совершенствование физических качеств в гребных видах спорта.	4		2	8		



14	Раздел 6. Методика организации судейства соревнований в гребном спорте.	4		2	8		
15	Раздел 7. Гребные виды спорта в сфере спортивно-массовой и оздоровительной работы среди населения. Рекреационное значение занятий гребными видами спорта.	4		2	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачёт</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики компьютерного спорта, шахмат и  
цифровых технологий**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Компьютерный спорт»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: очная

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Новоселов Михаил Алексеевич, к.п.н., доцент кафедры теории и методики  
компьютерного спорта, шахмат и цифровых технологий

Талан Алексей Сергеевич, к.х.н., доцент кафедры теории и методики  
компьютерного спорта, шахмат и цифровых технологий

Сложеникин Артем Константинович, старший преподаватель кафедры  
теории и методики компьютерного спорта, шахмат и цифровых технологий

Залилов Максим Айратович, старший преподаватель кафедры теории и  
методики компьютерного спорта, шахмат и цифровых технологий

Чигров Андрей Сергеевич, преподаватель кафедры теории и методики  
компьютерного спорта, шахмат и цифровых технологий

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Компьютерный спорт» является обеспечить освоение знаний, необходимых для поддержания должного уровня физической и психической подготовленности для осуществления профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. Дополнительно отмечается, дисциплина проводится форме практической подготовки с использованием персональных компьютеров. Язык обучения: русский.

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

Дисциплина «Компьютерный спорт» входит в группу элективных дисциплин по физической культуре и спорту, части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. 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 обучения видам физкультурно-спортивной деятельности, информационные технологии в сфере физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры.

Дисциплины, для которых освоение дисциплины «Компьютерный спорт» необходимо как предшествующее в соответствии с этапами формирования компетенций: теория спорта, правовые основы профессиональной деятельности, профессионально-спортивное совершенствование.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	4
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	4
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	4

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 академических часа.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История компьютерного спорта.	4	2	4	14		
2	Компьютерный спорт как вид спорта.	4		4	16		
3	Прикладной киберспорт. Интерактивные дисциплины.	4		4	14		
4	Организация и проведение соревнований по киберспорту (с элементами двигательной активности).	4		6	18		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>Зачёт</b>	

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

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

5.2 Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень контрольных вопросов к зачету:

1. Что понимается под компьютерным спортом.
2. Назовите отличия виртуальной и дополненной реальности.
3. Назовите виды спорта, в которых признаны интерактивные дисциплины.
4. Этапы развития киберспорта.
5. Зарождение киберспорта.

6. Киберспорт 90-х (1990-х).
7. Киберспорт 2000-х.
8. Современный киберспорт.
9. Спортивный инвентарь в компьютерном спорте.
10. Дисциплины компьютерного спорта.
11. Киберспортивные симуляторы с элементами двигательной активности.
12. Техника безопасности при проведении киберспортивных мероприятий.
13. Состав судейской коллегии в компьютерном спорте.
14. Системы проведения соревнований в киберспорте.
15. Онлайн соревнования в киберспорте.
16. Компьютерный спорт как вид спорта.

**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.: ил.

2.2. 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. - № 6. - С. 36-37.

3.Блеер, А.Н. Терминология спорта : толковый слов.-справ. : более 10000 терминов / А.Н. BLEER, 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.Операционная система – Microsoft Windows 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5.Программный продукт – КриптоПро;

6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119, библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Компьютерный спорт»  
 для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки 49.03.04 Спорт  
 Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая  
 деятельность в области физической культуры и спорта»  
 Очная форма обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий.

Сроки изучения дисциплины: 4 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	Презентация по теме «История киберспорта».	1	10
2	Презентация по теме «VR и AR в киберспорте».	1	10
3	Интернет-ресурс «Положение о соревнованиях».	2	10
4	Интернет-ресурс «Турнирная таблица».	3	10
5	Разработка интернет-ресурса по проведению соревнований по киберспорту (с элементами двигательной активности).	4	30
6	Посещение занятий.		10
7	<b>Зачёт.</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</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

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики компьютерного спорта и прикладных  
компьютерных технологий**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Компьютерный спорт»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 82 академических часа.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 4 семестр.

**3.Цель освоения дисциплины:** обеспечить освоение знаний, необходимых для поддержания должного уровня физической и психической подготовленности для осуществления профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	4
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	4
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	4

## 5.Краткое содержание дисциплины:

№	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	История компьютерного спорта.	4	2	4	14		
2	Компьютерный спорт как вид спорта.	4		4	16		
3	Прикладной киберспорт. Интерактивные дисциплины.	4		4	14		
4	Организация и проведение соревнований по киберспорту (с элементами двигательной активности).	4		6	18		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачёт</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»»



**Тренерский факультет**

**Кафедра** теории и методики компьютерного спорта и прикладных  
компьютерных технологий

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«ФТД.01 Использование электронной информационно-  
образовательной среды РУС «ГЦОЛИФК»»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном  
плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и  
спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Проректор по учебно-методической работе Павлов Е.А., кандидат педагогических наук, доцент

Начальник Учебно-методического управления Романенко А.Ю., кандидат педагогических наук

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

### 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Использование электронной информационно-образовательной среды РУС «ГЦОЛИФК»» является включение обучающихся в информационно-образовательную среду РУС «ГЦОЛИФК», содействие формированию образовательной траектории обучающихся, их участие в содержании своего профессионального образования.

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

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

Дисциплина (модуль) «Использование электронной информационно-образовательной среды РУС «ГЦОЛИФК»» относится к Блоку факультативных дисциплин и реализуется вне объема основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП), определяемой федеральным государственным образовательным стандартом.

Дисциплина (модуль) «Использование электронной информационно-образовательной среды РУС «ГЦОЛИФК»» реализуемая в начале процесса освоения обучающимися ООП (ОПОП) и используется в качестве основы для изучения дисциплин (модулей), практик 1-го и последующих семестров.

Итоговая оценка уровня сформированности компетенций, освоенных при изучении дисциплины (модуля) «Использование электронной информационно-образовательной среды РУС «ГЦОЛИФК»» проводится в рамках процедуры государственной итоговой аттестации.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этапы формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	1
УК-2.1	<i>Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения</i>	1
УК-2.2	<i>Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1 зачетную единицу, 36 академических часов.

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РУС «ГЦОЛИФК»	1	1		8		
2	Тема 2. Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РУС «ГЦОЛИФК»	1	1		6		
3	Тема 3. Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РУС «ГЦОЛИФК». Ведение личного кабинета обучающегося	1		2	8		
4	Тема 4. Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РУС «ГЦОЛИФК»	1		2	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		<b>зачет</b>

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

5.1. Оценочные материалы 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 материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

При проведении промежуточной аттестации используется следующее оценочное средство - проведение собеседования по заданным вопросам.

Перечень вопросов для проведения собеседования с обучающимися:

1. Основные правила внутреннего порядка обучающихся РУС «ГЦОЛИФК».
2. Содержание основных локальных нормативных актов РУС «ГЦОЛИФК», регламентирующих образовательный процесс.
3. Возможности материально-технической, электронно-информационной и исследовательской баз РУС «ГЦОЛИФК».
4. Основные компоненты образовательной программы, которую предстоит освоить в процессе обучения в РУС «ГЦОЛИФК».
5. Ведение личного кабинета обучающегося. Портфолио обучающегося.
6. Построение индивидуальной образовательной (образовательно-исследовательской) траектории обучающегося (на собственном примере).
7. Перспективы развития обучающегося в рамках мероприятий и деятельности, осуществляемых в РУС «ГЦОЛИФК».

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

а) Основная литература:

1. Попов, А.Н. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К САМОРАЗВИТИЮ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ВУЗА [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / И.Г. Струков, А.А. Архипов, А.Н. Попов .— : [Б.и.], 2018 .— 120 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/647007>.

2. Шукаева, А.В. Изучение педагогических дисциплин студентами физкультурного вуза с помощью индивидуальных образовательных траекторий // Науч.-пед. шк. в сфере физ. культуры и спорта : материалы междунар. науч.-практ. конгр, 30-31 мая 2018 г. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2018. - Ч. 1. - С. 495-498. Режим доступа : <HTTP://lib.sportedu.ru/Books/PDF/287622.pdf>.

3. Искусство, наука, образование: траектории творчества современной России: сб. научных статей и материалов заседаний круглых столов [Электронный ресурс] / А.С. Макурина .— 2019 .— 341 с. — ISBN 978-5-94934-084-4 .— С. 103-106 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/api/efd/reader?file=713358>.

б) Дополнительная литература:

1. Шамис, В.А. Основные направления совершенствования электронной информационно-образовательной среды университета // Дистанционное и виртуальное обучение. - 2018. - № 1 (121). - С. 54-60 [Электронный ресурс] : [статья] / Г.Г. Левкин, Е.А. Панова, В.А. Шамис .— : [Б.и.], 2018 .— 10 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/683435>.

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" <http://mobileonline.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1:1>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

(дата обращения: 15.09.2020г.):

<https://www.sportedu.ru/>

<https://lks.sportedu.ru/#>

<https://lms.sportedu.ru/>

<http://lib.sportedu.ru/history.html>

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- 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 – КриптоПро.
- е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма) <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

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

1. Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска. Набор демонстрационного оборудования: ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоклонки.
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся:
  - № 119, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)
  - № 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)
  - № 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Использование электронной информационно-образовательной среды РУС «ГЦОЛИФК»» для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт

Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта» (очная форма обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практического задания № 1 по теме: «Ведение личного кабинета»	2 - 3 неделя	40
2	Выполнение практического задания № 2 по теме: «Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем»	3 неделя	40
3	Выполнение практического задания № 3 по теме: «Функционирование современных профессиональных баз данных»	4 неделя	10
	<i>Зачёт</i>		10
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Вид дополнительного задания для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практического задания по теме: «Ведение личного кабинета» в части заполнения Портфолио обучающегося	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)».

– Дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия, определяются преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»»



**Тренерский факультет**

**Кафедра** Теории и методики компьютерного спорта и прикладных  
компьютерных технологий

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«ФТД.01 Использование электронной информационно-образовательной  
среды РУС «ГЦОЛИФК»»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном  
плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и  
спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.



1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1 зачетную единицу.

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

3.Цель освоения дисциплины (модуля): включение обучающихся в информационно-образовательную среду РУС «ГЦОЛИФК», содействие формированию образовательной траектории обучающихся, их участию в содержании своего профессионального образования.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этапы формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	1
УК-2.1	<i>Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения</i>	1
УК-2.2	<i>Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>	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 типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Тема 1.</b> Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РУС «ГЦОЛИФК»	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>8</b>		
<b>2</b>	<b>Тема 2.</b> Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РУС «ГЦОЛИФК»	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>6</b>		
<b>3</b>	<b>Тема 3.</b> Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РУС «ГЦОЛИФК». Ведение личного кабинета обучающегося	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>8</b>		
<b>4</b>	<b>Тема 4.</b> Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РУС «ГЦОЛИФК»	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>8</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		<b>зачет</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«ФТД.02 Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными  
возможностями в состоянии здоровья»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Кичигина Ольга Юрьевна – ст. преподаватель кафедры теории и методики  
адаптивной физической культуры

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

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

Целью освоения дисциплины (модуля) «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья» является: социально-педагогическая адаптация инвалидов и лиц с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) к особенностям учебно-педагогического процесса в РГУФКСМиТ.

Данная дисциплина в первую очередь направлена на социально-педагогическую адаптацию инвалидов и лиц с ОВЗ, поступивших на обучение в РГУФКСМиТ, к особенностям учебно-педагогического процесса. Дисциплина «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» способствует освоению инвалидами материально-технических средств, для их использования в учебном процессе.

Кроме того, данная дисциплина позволяет обучить студентов без ОВЗ способам эффективного социального взаимодействия с лицами с ОВЗ, что способствует как совершенствованию инклюзивного образования в ВУЗе, так и совершенствованию процесса взаимодействия с людьми с ОВЗ в дальнейшей профессиональной деятельности выпускников. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» относится к факультативным дисциплинам, необязательным для изучения. Фиксация выбора студентами данной факультативной дисциплины для освоения проводится на основании их заявлений.

Дисциплина «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» способствует как ускорению адаптации студентов с ОВЗ в процесс обучения в ВУЗе, так и формированию

первичных понятий об особенностях и потребностях людей с ОВЗ и способах эффективного взаимодействия с ними у всех обучающихся.

### 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
УК-9	Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	2
УК-9.1	Знает понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах	2
УК-9.2	Умеет планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.	2

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

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>РАЗДЕЛ 1. Социально-педагогическая адаптация инвалидов и лиц с ОВЗ</b>	2	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>		
<b>2</b>	Тема 1. Особенности психофизиологического развития различных нозологических групп инвалидов и лиц с ОВЗ. Анализ коммуникативных навыков.	2	2	4	6		
<b>3</b>	Тема 2. Методики, используемые для выявления и коррекции психологических особенностей и нарушений социальных навыков у лиц с ОВЗ	2	2	4	6		
<b>4</b>	<b>РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе</b>	2	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>		
<b>5</b>	Тема 3. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением зрения	2	4	6	6		
<b>6</b>	Тема 4. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением слуха	2		4	6		
<b>7</b>	Тема 5. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата	2	2	2	6		
<b>8</b>	<b>РАЗДЕЛ 3. Адаптивное физическое воспитание как средство восстановления учебной работоспособности.</b>	2	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		
<b>9</b>	Тема 6. Принципы построения физкультурпауз для различных нозологических групп.	2	2	4	6		
		<b>Итого часов:</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>36</b>		<b>Зачёт</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).

Зачет проводится в форме собеседования по следующим вопросам:

1. Психолого-педагогическая характеристика лиц с нарушениями зрения.
2. Психолого-педагогическая характеристика лиц с нарушениями слуха.
3. Психолого-педагогическая характеристика лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.
4. Психолого-педагогическая характеристика лиц с детским церебральным аппаратом.
5. Психолого-педагогическая характеристика лиц с задержкой речевого развития.
6. Психолого-педагогическая характеристика лиц с ранним детским аутизмом.
7. Методики оценки психологических особенностей у лиц с ОВЗ.
8. Использование материально-технического обеспечения учебного процесса лиц с нарушением слуха, планирование и осуществление учебной и профессиональной деятельности.
9. Использование материально-технического обеспечения учебного процесса лиц с нарушением зрения, планирование учебной и профессиональной деятельности.
10. Использование материально-технического обеспечения учебного процесса лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, планирование учебной и профессиональной деятельности.
11. Основные принципы построения и проведения физкультурпауз для различных нозологических групп.
12. Методика анализа коммуникативных навыков различных нозологических групп.
13. Основы социальной адаптации. Критерии реализации процесса социальной адаптации для разных нозологий.



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

### **а) Основная литература:**

1. Козьяков, Р.В. Организация и содержание специальной психологической помощи : учебник и практикум / Р.В. Козьяков, И.И. Поташова, М.А. Басин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 357 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469116> (дата обращения: 23.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-9081-9. – DOI 10.23681/469116. – Текст : электронный.

2. Евтушенко, И.В. Правоведение с основами семейного права и прав инвалидов : учебник : [16+] / И.В. Евтушенко, В.В. Надвикова, В.И. Шкатулла ; под общ. ред. В.И. Шкатуллы. – Москва : Прометей, 2017. – 578 с. : табл. – (Бакалавриат). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483188> (дата обращения: 23.11.2019). – Библиогр.: с. 535-541. – ISBN 978-5-906879-51-6. – Текст : электронный.

3. Телина, И.А. Социально-педагогическая реабилитация детей-инвалидов : учебно-методическое пособие / И.А. Телина ; науч. ред. В. Синенко. – 2-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2014. – 156 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363654> (дата обращения: 23.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-1952-7. – Текст : электронный.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Мандель, Б.Р. Коррекционная психология: модульный курс в соответствии с ФГОС-III+ / Б.Р. Мандель. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 468 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275614> (дата обращения: 23.11.2019). – Библиогр.: с. 428-432. – ISBN 978-5-4475-4021-0. – DOI 10.23681/275614. – Текст : электронный.

2. Гончарова, В.Г. Комплексное медико-психолого-педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях непрерывного инклюзивного образования: монография / В.Г. Гончарова, В.Г. Подопригора, С.И. Гончарова ; Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. – 248 с. : табл, схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=435603> (дата обращения:

23.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-3133-7. – Текст : электронный.

3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев .— М. : Спорт, 2016 .— 617 с. : ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт) .— ISBN 978-5-906839-42-8 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641329>.

4. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» [https://mobileonline.garant.ru/#/document/10164504/paragraph/160462/doclist/6376/highlight/О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ.:4](https://mobileonline.garant.ru/#/document/10164504/paragraph/160462/doclist/6376/highlight/О%20социальной%20защите%20инвалидов%20в%20Российской%20Федерации%20от%2024%20ноября%201995%20г.%20N%20181-ФЗ.:4).

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (дата обращения: 23.11.2019):

1. <https://lms.sportedu.ru/>.
2. <http://rumc.sportedu.ru/>
3. <https://elibrary.ru/>.
4. Инклюзивное образование.рф <https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/>.

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».

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, 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 – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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).

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

Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов: учебная доска, мультимедийное оборудование, комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду

Помещения для самостоятельной работы обучающихся при освоении ООП (ОПОП) - Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

- 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 – КриптоПро.
- е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ) «ФТД.02 Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья» для обучающихся тренерского факультета 4, 5 курсов, направления подготовки 49.03.04 Спорт

Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта» (очная форма обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики адаптивной физической культуры

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

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Проектное моделирование ситуационной задачи на взаимодействие с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность	24	20
2	Проектное моделирование ситуационной задачи по использованию специального материально-технического оборудования для обучения лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья или инвалидность	26	20
3	Написание реферата по одной из предлагаемых тем	28	22
4	Посещаемость	Весь период	1б. X 18 зан.=18б.
	<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	Реферат по пропущенной(ым) теме(ам)	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)».

– Дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия, определяются преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«ФТД.02 Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными  
возможностями в состоянии здоровья»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

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

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

**2. Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины (модуля) «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» является: социально-педагогическая адаптация инвалидов и лиц с ОВЗ к особенностям учебно-педагогического процесса в РГУФКСМиТ.

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

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

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

**очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>РАЗДЕЛ 1. Социально-педагогическая адаптация инвалидов и лиц с ОВЗ</b>	2	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>		
2	Тема 1. Особенности психофизиологического развития различных нозологических групп инвалидов и лиц с ОВЗ. Анализ коммуникативных навыков.	2	2	4	6		
3	Тема 2. Методики, используемые для выявления и коррекции психологических особенностей и нарушений социальных навыков у лиц с ОВЗ	2	2	4	6		
<b>4</b>	<b>РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе</b>	2	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>		
5	Тема 3. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением зрения	2	4	6	6		
6	Тема 4. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением слуха	2		4	6		
7	Тема 5. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата	2	2	2	6		
<b>8</b>	<b>РАЗДЕЛ 3. Адаптивное физическое воспитание как средство восстановления учебной работоспособности.</b>	2	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		
9	Тема 6. Принципы построения физкультпауз для различных нозологических групп.	2	2	4	6		
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>24</b>	<b>36</b>		<b>Зачёт</b>



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«ФТД.03 Спортивная морфология»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном плавании.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:

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

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

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

**Цель освоения дисциплины** – познакомить студентов с возрастными особенностями онтогенеза человека и механизмами формирования морфологического типа спортсмена отвечающего требованиям конкретного вида спорта. На этой основе сформировать биологические принципы спортивного отбора и построения многолетнего тренировочного процесса.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины «**Спортивная морфология**» **ФТД.03** составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

Отличительной чертой данной дисциплины является изучение биологии человека в точки зрения тех адаптационных механизмов, которые работают на отдельных этапах онтогенеза и в различных экстремальных режимах функционирования. В связи с этим дисциплина позволяет вооружить специалиста представлением о генетических и средовых зависимостях в строении и функционировании систем организма спортсменов, идущего от понимания механизмов взаимодействия «человек-природа». Это, в свою очередь, способствует эффективному использованию тренировочных приемов для достижения высоких спортивных результатов и получения навыков в методах контроля и предупреждения предпатологических состояний опорно-двигательного аппарата.

В системе профессиональной подготовки дисциплина обеспечивает теоретическую базу для дисциплин медико-биологического цикла, а также обеспечивает возможность контроля и мониторинга состояния здоровья, занимающихся физической деятельностью и спортом.

## **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	2	3
<b>ОПК-1.</b>	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	3
<b>ОПК-1.1.</b>	<b>Знает</b> 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. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **1 зачетные единицы, 36 академических часов.**

#### Очная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в курс дисциплины	3	2	2	2		
2	Эндогенные и экзогенные факторы роста и развития	3		2	2		
3	Закономерность адаптации к двигательным режимам разной направленности	3		2	2		
4	Изменение мышечной системы под действием физической нагрузки и ее морфологические основы	3		2	2		
	Изменение костной системы под влиянием занятий спортом и тренировок	3		2	2		
	Компоненты тела и их строение	3		2	2		
	Физическое развитие и конституция человека	3	2		4		
	Конституция и реактивность организма	3	2		2		
			6	12	18		Зачет
	<b>Итого часов:</b>						

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

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

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

### Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу

1. Спортивная морфология как наука о морфофункциональной перестройке организма человека на всех уровнях его систем.

2. Общие принципы адаптации организма к спортивной деятельности.
3. Общие принципы надежности биологических систем у спортсменов.
4. Понятия “гипертрофия”, “гиперплазия”, их пусковые механизмы и морфологическая сущность.
5. Особенности адаптации костной системы у спортсменов различных специализаций.
6. Методы исследования костной системы:
  - рентгеновский метод;
  - морфометрический и антропометрический методы.
7. Морфологические критерии оценки биологического возраста юных спортсменов по рентгенограммам скелета кисти; значение этих сведений для отбора в различные виды спорта и прогнозирования спортивных результатов.
8. Методы исследования подвижности суставов. Виды подвижности, факторы ее определяющие.
9. Особенности адаптивных изменений суставов у спортсменов различных специализаций.
10. Варианты адаптации скелетных мышц спортсменов различных специализаций.
11. Методы оценки силы различных групп мышц.
12. Определение термина “осанка”. Особенности осанки спортсменов отдельных специализаций.
13. Методы исследования осанки. Патологические изменения позвоночника.
14. Методы исследования сводов стопы. Причины развития плоскостопия, его влияние на функцию всего организма.
15. Адаптация системы внешнего дыхания к физическим нагрузкам. Форма и подвижность грудной клетки. Уровень энерготрат и изменение аппарата внешнего дыхания.

16. Воздействие физических нагрузок на структуру и функцию органов пищеварения и мочеполовые органы. Возможности их патологических изменений.

17. Адаптация сердечно-сосудистой системы спортсменов к физическим нагрузкам. Гипертрофия миокарда. Морфологические изменения миокарда в условиях его перетренированности.

18. Особенности изменений сердца в период полового созревания. Построение тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей сердечнососудистой системы.

19. Изменения органов иммунной системы в процессе адаптации организма к физическим нагрузкам. Причины снижения иммунитета у спортсменов.

20. Участие эндокринных органов в процессе адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам. Общий адаптационный синдром.

21. Соматотип спортсмена. Определение понятия.

22. Роль различных антропометрических исследований для объективной оценки соматотипа спортсмена.

23. Антропометрические методики, их цели.

24. Антропометрические приборы. Методика их применения.

25. Методы определения компонентов массы тела как показателя особенностей обменных процессов у спортсменов различных специализаций.

26. Определение площади поверхности тела. Значение ее величины для спортсменов различных специализаций.

27. Пропорции тела спортсменов. Особенности классификации пропорций по методике Шевкуненко-Гесселевича, Башкирова и Бунака. Пропорции, генетически закрепленные и меняющиеся под влиянием физических нагрузок.

28. Соматотип спортсмена, методы его оценки.

29. Критерии, заложенные в оценку соматотипов по Черноруцкому и по Сиго.

30. Классификация соматотипов по Бунаку.
31. Классификация соматотипов по Штефко и Островскому.
32. Критерии, заложенные в оценку соматотипов по Шелдону.
33. Классификация соматотипов по методике Хит-Картера.
34. Модельные характеристики спортсменов высокого уровня различных специализаций.
35. Значение оценки соматотипа для спортивного отбора и спортивной ориентации.

### **Примерный перечень вопросов для текущего контроля успеваемости**

1. Определение понятия «Спортивная морфология».
2. Задачи курса спортивной морфологии.
3. Какие методы исследования используются в спортивной морфологии.
4. Адаптационные изменения в опорно-двигательном аппарате
5. Методы исследований костной системы.
6. Рентгенологический и антропометрический методы исследования костной системы.
7. Изменения в костной системе при занятиях спортом на тканевом уровне.
8. Общие и локальные изменения в костях скелета при занятиях спортом.
9. Через какое время после начала систематических тренировок появляются изменения в костной системе.
10. Локальные изменения в костной системе при систематических занятиях: плаванием, гимнастикой и акробатикой, легкой атлетикой (бег, прыжки, метание).
11. Изменение химического состава костей при систематических занятиях спортом.
12. Изменение формы костей скелета при занятиях спортом.



13. Изменение строения костей — надкостницы, компактного и губчатого вещества, костно-мозговой полости, при систематических занятиях спортом.

14. Изменения развития и роста костей при систематических занятиях спортом.

15. Какое значение имеет оптимальная подвижность в суставах при занятиях спортом.

16. Понятия: гибкость, подвижность. Активная подвижность, пассивная подвижность.

17. Влияние систематических занятий спортом на строение и функцию суставов (общие и локальные изменения в зависимости от занятий тем или иным видом спорта).

18. Влияние на величину подвижности в суставах состояния нервной системы, времени дня, температуры окружающей среды, возраста, пола.

19. В каком возрасте наблюдается наибольшая подвижность в суставах у не спортсменов и каким образом её можно сохранить в более старших возрастах.

20. Взаимосвязь между величиной подвижности в суставах и степенью развития мышц.

21. Морфофункциональная адаптация мышечной системы к физическим нагрузкам разного характера и разной интенсивности

22. Морфофункциональные методы исследования мышечной системы спортсменов.

23. Изменения в скелетных мышцах на макроскопическом и микроскопическом уровнях.

24. Влияние гиподинамии на строение скелетных мышц: мышечных волокон, сосудистого и нервного аппарата.

25. Влияние умеренных физических нагрузок на строение скелетных мышц: мышечных волокон, сосудистого и нервного аппарата.

26. Изменения в скелетных мышцах при субмаксимальных нагрузках, под влиянием которых развивается состояние оптимальной тренированности (на макроскопическом уровне — в мышце, как целом органе, на микроскопическом уровне — в мышечных волокнах, сосудистом и нервном аппарате мышц).

27. Изменения в скелетных мышцах при нагрузках приводящих к состоянию хронического переутомления. Обратимые и необратимые процессы. Влияние их на функцию мышц.

28. Какой двигательный режим необходимо рекомендовать после усиленных физических нагрузок — гиподинамию, или постепенное снижение нагрузок.

29. Адаптационные изменения в сердечно-сосудистой системе спортсменов

30. Методы исследования сердечно-сосудистой системы.

31. Рентгенокимография, её возможности.

32. Электрокардиография.

33. Гипертрофия сердца, фазы.

34. Механизм развития гипертрофии.

35. Факторы обуславливающие гипертрофию сердца: характер физических нагрузок, частота использования максимальных нагрузок, спортивный стаж, нарушения режима.

36. Проводящая система сердца. Изменения автоматизма, возбудимости и проводимости сердца.

37. Учение о конституции человека

38. Конституциональные особенности спортсменов

39. Понятие о конституции человека (по В.В. Бунаку).

40. Факторы, обуславливающие конституцию человека.

41. Признаки, лежащие в основе конституции человека.

42. Конституциональные схемы и их недостатки.

43. Конституциональная схема Сиго.

44. Конституциональная схема Кречмера.
45. Конституциональная схема М.В. Черноруцкого.
46. Конституциональная схема Шелдона.
47. Конституциональная схема В.В. Бунака.
48. Конституциональные особенности спортсменов.
49. Значение изучения конституции человека для преподавателей физической культуры.
50. Учение о физическом развитии
51. Определение понятия «физическое развитие».
52. Факторы, обуславливающие физическое развитие человека.
53. Признаки, лежащие в основе определения физического развития.
54. Методы оценки физического развития.
55. Методы индексов в оценке физического развития человека и его недостатки.
56. Метод стандартов и антропометрического профиля по Р. Мартину.
57. Метод корреляции.
58. Физическое развитие спортсменов различных специализаций.
59. Значение изучения физического развития для тренеров и спортсменов.
60. Определение состава веса спортсменов
61. Аналитический метод Матейки. Его использование при определении жирового компонента, костного, мышечного.
62. Определение обезжиренной массы тела.
63. Состав веса тела у лиц, занимающихся разными видами спорта, и у лиц не занимающихся спортом.

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

- а) Основная литература:

1. Самусев, Р. П. Возрастная морфология (Ч. I) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова, Р. П. Самусев.– Волгоград: ВГАФК, 2012. – 177 с.: ил. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/233128.info>

2. Спортивная морфология [Электронный ресурс] : учеб. пособие [для студентов вузов] : направление 44.04.01 "Педагогическое образование", направленность "Физкультурное образование" / М. А. Попова, А. Э. Щербакова, А. Ю. Дронь, Р. М. Сафин, И. В. Мыльченко .– Сургут : РИО СурГПУ, 2016 .– 133 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/670831.info>

б) Дополнительная литература:

1. Агаджанян, Н.А. Экология человека и интегративная антропология / Н.А. Агаджанян, Б.А. Никитюк, И.Н. Полунин. – М.: Рос. Акад. Мед. Наук, 1996.

2. Гиляров А.М. Популяционная экология.– М.: Изд-во МГУ, 1990.

3. Рогинский Я.Я., Левин М.Г. Антропология. М., 1963.

4. Интеграция знаний в науке о человеке: (Современная интегративная антропология). – М.: СпортАкадемПресс, 2000.

5. Никитюк, Б.А. Морфология человека / Б.А. Никитюк, В.П. Чтецов. – М.: Изд-во МГУ, 1990.

6. Рожков, М.С. Руководство к практическим занятиям по спортивной морфологии [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, М.С. Рожков .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2015 .— 136 с. : ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/64098.info>

7. Садохин А.П. Концепции современного естествознания: Учебник для ВУЗов. – М: ЮНИТИ-ДАНА, 2006.

8. Хрисанфова Е.Н. Антропология: Учебник / Е.Н. Хрисанфова, И.В. Перевозчиков. – 4-е изд. – М.: Наука, 2005.

9. Харитонов В.М., Ожигова А.П., Година Е.З., Хрисанфова Е.Н., Бацевич В.А. Антропология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003.

10. Харрисон Дж., Уайнер Дж., Тэннер Дж., Барникот Н., Рейнолдс В.  
Биология человека. М., 1979.

11. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. –  
М.: Физкультура и спорт, 1982.

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

- a. <http://www.sportedu.ru/>
- b. <http://www.vesti-nauka.ru> – сайт новостей в науке;
- c. <http://www.lenta.ru/science> – сайт новостей в науке;
- d. <http://www.dic.academic.ru>;
- e. <http://www.nedug.ru/library>.
- f. <http://window.edu.ru>
- g. <http://humbio.ru>
- h. <http://meduniver.com/Medical/Anatom/421/html>;
- i. <http://www.anatomy.tj/> – Анатомический атлас;
- j. <http://www.anatomus.ru/> – Анатомия человека;
- k. <http://www.anatomiya-atlas.ru/> – Атлас анатомии человека, анатомия

в картинках;

- l. <http://nmu-student.narod.ru/anatomysapin/> – Электронный учебник

Сапина М.Р.;

- m. <http://www.anatomiya-portal.info/> – Анатомический портал;
- n. <http://slovar-anatomy.ru/> – Словарь анатомии человека;
- o. <http://www/e-anatomy.ru/> – Анатомия. Виртуальный атлас. Строение

Человека;

- p. <http://www.allanatomy.ru/> – Анатомия человека
- q. <http://www.alleng.ru/edu/biol.htm> – Образовательный ресурс

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

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

- 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 – КриптоПро.
  - е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации – в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

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. Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов: учебная доска, мультимедийное оборудование, комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду
2. Секционные залы (учебные аудитории) для проведения практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской, набором таблиц, муляжей, барельефов.
3. Анатомический музей, включающий натуральные экспонаты по всем системам и органам человека, муляжи, модели, скелеты для проведения занятий, самостоятельной работы студентов и экскурсий. Учебный класс с интерактивной доской, телевизором и персональным компьютером с выходом в сеть Internet.
4. Гистологическая лаборатория с микроскопами и гистологическими препаратами.
5. Антропологическая лаборатория, включающая анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас»; анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас-Спорт»; комплекты инструментов для антропометрических измерений; плантограф, динамометры, медицинские весы.

6. Помещения для самостоятельной работы обучающихся при освоении ООП (ОПОП) - Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

- 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 – КриптоПро.
- е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

## 7. ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ФТД.03\_ Спортивная морфология для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки: 49.03.04 Спорт Профиль: «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта». (очная форма обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Анатомии и биологической антропологии.

Сроки изучения дисциплины (модуля): очная форма *3 семестр*

Форма промежуточной аттестации на очной форме: *зачет.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Зачет «Периодизация онтогенеза человека»</i>	<i>4-5 недели</i>	<i>15</i>
2	<i>Зачет «Эндогенные и экзогенные факторы роста и развития»</i>	<i>7-8 недели</i>	<i>5</i>
3	<i>Реферат «Влияния разных видов спорта на темпы онтогенеза»</i>	<i>10-11 недели</i>	<i>20</i>
4	<i>Зачет «Физическое развитие и его оценка»</i>	<i>13-14 недели</i>	<i>12</i>
5	<i>Зачет «Морфологические основы двигательной активности»</i>	<i>15 недели</i>	<i>10</i>
6	<i>Реферат «Морфологические особенности разных видов спорта»</i>	<i>16 недели</i>	<i>10</i>
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>8</i>
	<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>Выступление на семинаре «Физическое развитие и конституция человека»</i>	<i>10</i>
3	<i>Выступление на семинаре «Адаптация мышц к физическим нагрузкам»</i>	<i>10</i>
4	<i>Реферат «Морфологические основы двигательной активности»</i>	<i>20</i>
5	<i>Выступление на семинаре «Оценка компонентов массы тела и их строение»</i>	<i>20</i>
6	<i>Написание реферата «Периодизация онтогенеза человека»</i>	<i>20</i>



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

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим мероприятия при прохождении практики. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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

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

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

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

## **АННОТАЦИЯ**

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

#### **«ФТД.03 Спортивная морфология»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 1 зачетные единицы, 36 академических часов.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 3 семестр очная форма обучения.

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

Цель освоения дисциплины – сформировать у будущих тренеров по виду спорта и педагогов физической культуры понимание основных биологических закономерностей, на которых базируется спортивный отбор и построение многолетнего тренировочного процесса.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
ОПК-1.	<i>Способен планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей спортсменов</i>	3
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	3

	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	
--	--	--

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в курс дисциплины	3	2	2	2		
2	Эндогенные и экзогенные факторы роста и развития	3		2	2		
3	Закономерность адаптации к двигательным режимам разной направленности	3		2	2		
4	Изменение мышечной системы под действием физической нагрузки и ее морфологические основы	3		2	2		
	Изменение костной системы под влиянием занятий спортом и тренировок	3		2	2		
	Компоненты тела и их строение	3		2	2		
	Физическое развитие и конституция человека	3	2		4		

	Конституция и реактивность организма	3	2		2		
			6	12	18		Зачет
	<b>Итого часов:</b>						

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФТД.04 Иностранный язык (профессиональный)»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

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

Переверзева Н.А.к.ф.н, доцент\_кафедры иностранных языков и лингвистики

Белякова Е.А.ст преподаватель кафедры иностранных языков и лингвистики

### 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) **Профессиональный иностранный язык (английский, немецкий, французский)**» является повышение уровня практического владения иностранным языком для активного его применения в профессиональном общении. Выпускник вуза должен обладать уровнем коммуникативной компетенции для решения социально-коммуникативных задач в профессиональной деятельности при общении с зарубежными партнерами, а также для дальнейшего самообразования.

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

Дисциплина **Профессиональный иностранный язык (английский, немецкий, французский)** является общеобразовательной дисциплиной и продолжает курс иностранного языка на основе знаний, полученных в результате изучения дисциплины «Иностранный язык».

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК 4	<i>Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)</i>	
Индикатор знаний (знает)	УК-4.1. Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации	3
Индикатор умений (умеет)	УК-4.2. Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на	4



	государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	
Индикатор навыков (владеет)	УК-4.3. Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	4

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

##### Английский язык

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

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Физические качества	3		12	15		
2.	Техника движения	3		10	15		
3.	Психологическая подготовка	3		12	20		
4.	Тест №1	3					
	<b>Итого часов за семестр</b>			<b>32</b>	<b>40</b>		<b>зачет</b>
5.	Травмы	4		12	15		
6.	Тренировка	4		10	15		
7.	Питание	4		12	20		
8.	Тест №2	4					
	<b>Итого часов за семестр</b>			<b>32</b>	<b>40</b>		<b>зачет</b>
<b>Итого часов: 144ч</b>				<b>64</b>	<b>80</b>		

##### Немецкий язык

##### Очная форма

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Was ist Sport? Wie betreibe ich Sport?	3		6	5		
2.	Die Bedeutung des Sports. Warum treiben die Menschen Sport?	3		6	10		
3.	Sport im Deutschland. Der deutsche Bund	3		6	10		
4.	Sportlehrer. Wie heißt Sportlehrer sein?	3		6	5		
5.	Meine Universität. Mein Studium.	3		4	5		
6.	Mein Training	3		2	5		
7.	Тест №1	3		2			
	<b>Итого часов за семестр</b>			<b>32</b>	<b>40</b>		<b>зачет</b>
		<b>4</b>					
1.	Die berühmtesten Sportler der Welt.	4		6	5		
2.	Sportarten	4		6	10		
3.	Sommersport	4		6	10		
4.	Wintersport	4		6	5		
5.	Olympische Spiele	4		6	10		
6.	Тест №2	4		2			
	<b>Итого часов за семестр</b>			<b>32</b>	<b>40</b>		<b>зачет</b>
	<b>Итого часов: 144ч</b>			<b>64</b>	<b>80</b>		

### Французский язык

№	Раздел дисциплины (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	Les activités quotidiennes	3		6	8			
2	Les loisirs	3		8	8			
3	Les fêtes en France	3		8	8			
4	Les vacances	3		8	8			
5	Test (faire le point)	3		2	8			
	<b>Всего за семестр:</b>			32	40			зачет
6	La culture gastronomique	4		10	8			
7	Les magasins	4		8	8			
8	Les voyages	4		8	8			
9	Test (faire le point)	4		2	8			
11	Lecture à domicile	4		4	8			
	<b>Всего за семестр:</b>			32	40			зачет
<b>Итого часов за год: 144</b>				64	80			

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

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

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

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

1) Собеседование по следующим темам:

Английский язык

Физические качества
Техника движения
Психологическая подготовка
Травмы
Тренировка
Питание

## Немецкий язык

Was ist Sport? Wie betreibe ich Sport?
Die Bedeutung des Sports. Warum treiben die Menschen Sport?
Sport in Deutschland. Der deutsche Bund
Sportlehrer. Wie heißt Sportlehrer sein?
Meine Universität. Mein Studium.
Mein Training
Die berühmtesten Sportler der Welt.
Sportarten
Sommersport
Wintersport
Olympische Spiele

## Французский язык

Les activités quotidiennes
Les loisirs
Les fêtes en France
Les vacances
La culture gastronomique
Les magasins
Les voyages

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

### Английский язык

#### а) Основная литература:

1. Е.Г.Борисенко, О.А.Кравченко. Английский язык для физкультурных специальностей. Учебное пособие. Ростов-на-Дону, Феникс, 2015, 410с.
2. И.Г.Федотова, Н.А.Ишевская «Ускоренный курс английского языка», Москва, Медицина XXI, 2006.
3. Англо-русский словарь: 40000сл. Сост. В.Мюллер, С.Боянус. – М.: Локид-Пресс, Минск, Современ. слово, 2005 – 687с.
4. Аракин В.Д. Англо-русский словарь: Ок.40000 сл. и 60000 словосочетаний. – 17е изд., стер. – М.: Руск.яз., 2002-590 с.
5. Минаева Л.В. Англо-русский словарь: ок.25000 сл и 70000 словосочетаний – 7е изд., испр. – М.:Русс. Яз.Медиа, 2004- 633с.

б). Дополнительная:

1. Венявская В.М. Английский язык. Страноведение : учеб. для студентов вузов соответствует Гос. образоват. стандарту : утв. М-вом образования РФ = Across the countries and continents / В.М. Венявская. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 444 с.: ил.
2. Голицынский Ю. Грамматика : сб. упражнений / Ю. Голицынский, Н. Голицынская. - Изд. 7-е, испр. и доп. - СПб.: Каро, 2010. - 575 с.: табл.
3. Р.С. Довганенко. Английский язык. Пособие по аудированию. М., 2006.
4. DVD film "History of the Olympic Games"

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

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

**Немецкий язык**

б) Основная литература:

1. И.Б. Акиншина, Л.Н. Мирошниченко. Немецкий язык для спортсменов. Deutsch für Sportler: учебное пособие / - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 228 с.
2. В.М. Завьялова, Л.В. Ильина. Практический курс немецкого языка. Начальный этап. Москва, «КДУ», 2010.
3. Переверзева, Н.А. Немецкий язык: Зимние виды спорта : учеб. пособие по развитию навыков устной и письменной речи на нем. яз. для бакалавров ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" : рек. ЭмсИТРРиФ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Переверзева Н.А., Потапова Е.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., 2016

в) Дополнительная литература:

1. Übungsgrammatik für die Grundstufe- Verlag Liebaug-Dartmann, Meckenheim 2007.

2. Deutschland. Kurz und Bündig. Сост. Н.М. Епихина, Е.С. Кузьмина. - Москва, Издательство «Менеджер», 2009;
3. О Германии кратко. – Москва, «Иностранный язык», «Оникс», 2000;
4. Подгорная Л.И. История Германии в биографиях. Политика.– Санкт-Петербург, «КАРО», 2011;
5. AnneBuscha, GiselaLinthout. Geschäftskommunikation. Verhandlungsgespräche. – Hüber Verlag, 2008;
6. Axel Hering, Magdalena Matysek. Geschäftskommunikation. Besser telefonieren. – Hüber Verlag, 2010;
7. Becker, Braunert, Eisfeld. Dialog Beruf 1-2: Deutsch als Fremdsprache für die Grundstufe/Kursbuch, Arbeitsbuch, Hörtexte, Sprechübungen, Lehrerhandbuch. - Ismaning: Max Hüber Verlag, 20012;

**Словари:**

1. Германия. Австрия. Швейцария. Школьный немецко-русский страноведческий словарь. – Москва. Дрофа, 2001. – 285 с.
2. Словарь немецкого языка: Серия DerkleineDuden: изд-ие 5-ое, испр. и доп./ Под ред. проф. Ямшановой В.А. - СПб.: Изд-во «Дуден», «Тригон», 2005.- 1200 с.;
3. Duden: Das grosse Wörterbuch der deutschen Sprache: In zehn Bänden. – Mannheim. – 1999.

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

1. Обучающие программы по алгоритмической грамматике немецкого языка.  
Составители Ямшанова В.А., Ломоносова А.Л., Васильева Н.А., 2007.
2. <http://www.finec.ru>  
**ссылки на лексико-грамматические упражнения:**
3. <http://www.ralf-kinas.de/index.html>
4. <http://www.ralf-kinas.de/online.htm>

5. <http://www.saunalahti.fi/~michi1/uebungen/gra.htm>

**немецкая грамматика для владеющих английским языком:**

6. <http://webgerman.com/http://class.georgiasouthern.edu/german/grammar/grammar.htm>

**ссылки на немецкоязычные СМИ:**

7. [www.tagesschau.de](http://www.tagesschau.de)

8. [www.welt.de](http://www.welt.de)

9. [www.bild.de](http://www.bild.de)

10. [www.berlinonline.de](http://www.berlinonline.de)

11. [www.wortschatz.uni-leipzig.de](http://www.wortschatz.uni-leipzig.de)

**ссылки на словари:**

12. [www.bpb.de](http://www.bpb.de)

13. <http://www.textlog.de>

14. [www.multitran.ru](http://www.multitran.ru)

15. <http://dict.leo.org/>

16. <http://www.dict.cc/>

17. [Deutsche Rechtschreibung, Wortformen, Wortbildung, Grammatik, Wörterbücher www.canoo.net](http://www.canoo.net)

**18. ссылка на фонетический тренажер:**

19. [http://www.oddcast.com/home/demos/tts/tts\\_example.php](http://www.oddcast.com/home/demos/tts/tts_example.php)

французский язык

**а) Основная литература:**

1. Ж.М. Арутюнова « Путешествие в страну звуков». М., Тезарус, 2009. – 233с.

2. Я.Р. Хайдаров «Французский язык без акцента». Начальный курс. Учебное пособие. СПб.: КАРО, 2009. – 192с.

3. И.Н. Попова, Ж.А. Казакова, Г.М. Ковальчук « Французский язык». М., 2014. – 576 с.

4. Jean –Luc Penfornis “ Français.com”. Débutant. CLE, Paris 2013

5. Н.И. Беляева Учебное пособие по французскому языку для студентов физической культуры по направлениям подготовки бакалавров. Малаховка, 2012.

6. L. Erstling, M. Petrova Accent français A1-A2. М., 2020.

7.Е.А. Белякова Французский язык. Учебное пособие «Грамматические задания. Французский язык» для студентов всех направлений квалификация «Бакалавр». М., 2021.

**б) дополнительная литература:**

1. Sophie Corbeau “Tourisme.com” CLE. Paris, 2004

**Словари:**

В. Г. Гак, К.А. Ганшина Новый французско-русский словарь. М., «Русский язык», 2002. – 1195 с.

6. Л.В. Щерба Большой русско-французский словарь. М., Дрофа, 2008. – 560 с.

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

1. [www.wikipedia.fr](http://www.wikipedia.fr).

2. [www.etude.club/ru](http://www.etude.club/ru)

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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 – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

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

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



Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска, магнитофон.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся при освоении ООП (ОПОП) - Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

- 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 – КриптоПро.
- е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «ФТД.04 Профессиональный иностранный язык (английский, немецкий, французский)» для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт

Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта». (очная форма обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Иностранных языков и лингвистики \_

Сроки изучения дисциплины (модуля): \_\_3,4 семестр (ы) очная

Форма промежуточной аттестации: зачет/зачет

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 3 семестр	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1.	Выступление по теме Физические качества	2 неделя	10
2.	Выступление по теме Техника движения	4 неделя	10
3.	Выступление по теме Психологическая подготовка	6 неделя	10
4.	<i>Лексико-грамматический тест №1</i>		10
5.	<i>Работа на занятиях</i>	<i>В течение семестра</i>	40
6.	<b>Зачет</b>	<i>В течение семестра</i>	20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 4 семестр	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление по теме Травмы	2 неделя	10
2	Выступление по теме Тренировка	4 неделя	10
3	Выступление по теме Питание	6 неделя	10
4	<i>Лексико-грамматический тест №2</i>	<i>7 неделя, 10 неделя</i>	10
5	<i>Работа на занятиях</i>	<i>В течение семестра</i>	40

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

6	<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>
	Выступление по теме Физические качества	10
	Выступление по теме Тренировка	10
	Выступление по теме Питание	10
	Выступление по теме Травмы	10
	<i>Лексико-грамматический тест №1,2</i>	30

**Немецкий язык**

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 3 семестр</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>3</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1.	Выступление по теме Was ist Sport? Wie betreibe ich Sport?	1 неделя	10
2.	Выступление по теме Die Bedeutung des Sports. Warum treiben die Menschen Sport?	2 неделя	10
3.	Выступление по теме Sport im Deutschland. Der deutsche Bund	3 неделя	10
4.	Выступление по теме Sportlehrer. Wie heißt Sportlehrer sein	4 неделя	10
5.	Выступление по теме Meine Universität. Mein Studium	6 неделя	10
6.	Выступление по теме Mein Training	8 неделя	10
7.	<i>Лексико-грамматический тест №1</i>		10
8.	<i>Работа на занятиях</i>	<i>В течение семестра</i>	10
9.	<b>Зачет</b>	<i>В течение семестра</i>	20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 4 семестр</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>4</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	Выступление по теме Die berühmtesten Sportler der Welt.	2 неделя	10
2	Выступление по теме Sportarten	4 неделя	10
3	Выступление по теме Sommersport	5 неделя	10

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

4	Выступление по теме Wintersport	6 неделя	10
5	Выступление по теме Olympische Spiele	7 неделя	10
6	Лексико-грамматический тест №2	7 неделя, 10 неделя	10
7	Работа на занятиях	В течение семестра	20
6	<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
	Выступление по теме Was ist Sport? Wie betreibe ich Sport?	10
	Выступление по теме Die Bedeutung des Sports. Warum treiben die Menschen Sport?	10
	Выступление по теме Sport im Deutschland. Der deutsche Bund	10
	Выступление по теме Die berühmtesten Sportler der Welt	10
	Лексико-грамматический тест №1,2	30

### Французский язык

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 3 семестр	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>5</sup>	Максимальное кол-во баллов
1.	Выступление по теме Le sactivitésquotidiennes	2 неделя	10
2.	Выступление по теме Le sloisirs	4 неделя	10
3.	Выступление по теме Le sfêtesenFrance	5 неделя	10
4.	Выступление по теме Le svacances	6 неделя	10
5.	Лексико-грамматический тест №1	7 неделя	10
6.	Работа на занятиях	В течение семестра	30
7.	<b>Зачет</b>	В течение семестра	20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 4 семестр	Сроки проведения на очной форме обучения	Максимальное кол-во баллов
---	--	--	----------------------------

<sup>5</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

		<b>(в неделях)<sup>6</sup></b>	
1	Выступление по теме Laculturegastronomique	2 неделя	10
2	Выступление по теме Le smagasins	4 неделя	10
3	Выступление по теме Le svoyages	6 неделя	10
4	Лексико-грамматический тест №2	7 неделя, 10 неделя	10
5	Работа на занятиях	В течение семестра	40
6	<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
	Выступление по теме Le sactivitésquotidiennes	20
	Выступление по теме Laculturegastronomique	10
	Лексико-грамматический тест №1,2	40

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Социально-гуманитарный факультет**  
**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ФТД.04 Иностранный язык (профессиональный)»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном плавании.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

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

Очная форма обучения составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часа.

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

3,4 семестры очное отделение

## 3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Цель освоения дисциплины (модуля) **Профессиональный иностранный (английский, немецкий, французский)** является повышение уровня практического владения иностранным языком для активного его применения в профессиональном общении. Выпускник вуза должен обладать уровнем коммуникативной компетенции для решения социально-коммуникативных задач в профессиональной деятельности при общении с зарубежными партнерами, а также для дальнейшего самообразования.

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

Дисциплина **Профессиональный иностранный язык (английский, немецкий, французский)** является общеобразовательной дисциплиной и продолжает курс иностранного языка на основе знаний, полученных в результате изучения дисциплины «Иностранный язык».

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК 4	<i>Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)</i>	
Индикатор знаний (знает)	УК-4.1. Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации	3
Индикатор умений (умеет)	УК-4.2. Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации	4



	Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	
Индикатор навыков (владеет)	УК-4.3. Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	4

## 6. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Английский язык

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Физические качества	3		12	15		
2.	Техника движения	3		10	15		
3.	Психологическая подготовка	3		12	20		
4.	Тест №1	3					
5.	<b>Итого часов за семестр</b>			32	40		зачет
6.	Травмы	4		12	15		
7.	Тренировка	4		10	15		
8.	Питание	4		12	20		
9.	Тест №2	4					
	<b>Итого часов за семестр</b>			32	40		зачет
<b>Итого часов: 144ч</b>				64	80		

Немецкий язык

Очная форма

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	WasistSport? Wie betreibe ich Sport?	3		6	5		
2.	Die Bedeutung des Sports. Warum treiben die Menschen Sport?	3		6	10		
3.	Sport im Deutschland. Der deutsche Bund	3		6	10		
4.	Sportlehrer. Wie heißt Sportlehrer sein?	3		6	5		
5.	MeineUniversität. Mein Studium.	3		4	5		
6.	Mein Training	3		2	5		
7.	Тест №1	3		2			
	<b>Итогочасовзасеместр</b>			<b>32</b>	<b>40</b>		<b>зачет</b>
		<b>4</b>					
1.	Die berühmtesten Sportler der Welt.	4		6	5		
2.	Sportarten	4		6	10		
3.	Sommersport	4		6	10		
4.	Wintersport	4		6	5		
5.	Olympische Spiele	4		6	10		
6.	Тест №2	4		2			
	<b>Итогочасовзасеместр</b>			<b>32</b>	<b>40</b>		<b>зачет</b>
<b>Итогочасов: 144ч</b>				<b>64</b>	<b>80</b>		

### Французский язык

№	Раздел дисциплины (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	Le sactivitésquotidiennes	3		6	8			
2	Le sloisirs	3		8	8			
3	Le sfêtesenFrance	3		8	8			
4	Le svacances	3		8	8			
5	Test (fairelepoint)	3		2	8			
	<b>Всего за семестр:</b>			32	40		зачет	
6	Laculturegastronomique	4		10	8			
7	Le smagasins	4		8	8			
8	Le svoyages	4		8	8			
9	Test (fairelepoint)	4		2	8			
11	Lecture à domicile	4		4	8			
	<b>Всего за семестр:</b>			32	40		зачет	
<b>Итого часов за год: 144</b>				64	80			

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной  
физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФТД.05 Кинезиотейпирование в спорте»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном плавании.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:

Составитель: Еремин Даниил Николаевич, преподаватель кафедры  
«Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры им. И.М.  
Саркизова-Серазини»

## **1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Кинезиотейпирование в спорте» является: обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических и практических основ кинезиотейпирования в спорте, а также добиться целостного осмысления содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра по спортивной подготовки в избранном виде спорта. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных форм, подбор правильных методик нанесения тейпов на поврежденную область, учитывая показания и противопоказания, специфику видов спорта. Образовательная деятельность по дисциплине «Кинезиотейпирование в спорте» осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

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

«Кинезиотейпирование в спорте» относится к обязательной дисциплине вариативной части ООП. Имеет трудоемкость равную 1 зачетным единицам.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания анатомии, физиологии, общей и частной патологии, теоритико-методические основы физического воспитания, теоретико–методологических основ лечебной физической культуры и физической реабилитации. Программой предусмотрены теоретические занятия (лекции), лабораторно-практические, а также самостоятельные занятия. Дисциплина совершенствует профессиональные навыки будущего бакалавра. Знания, полученные при освоении дисциплины необходимы для успешного прохождения разделов ООП: практики, научно-исследовательской работы, ГИА. Дисциплина «Кинезиотейпирование в спорте» является одной из фундаментальных теоретическо-практических дисциплин для дальнейшей профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта. Программа обеспечивает подготовку будущих выпускников для работы в ДЮСШ, спортивных командах, фитнес-центрах.

Преподавание дисциплины «*Кинезиотейпирование в спорте и реабилитации*» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
<b>ОПК-10</b>	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма	5
ОПК-10.1.	Знает правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи	5
ОПК-10.2.	Умеет обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь	5

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетную единицу, 36 академических часов.

#### очная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Основы тейпирования:</b> - История создания методики кинезиотейпирования; - Цвета тейпов и принципы работы с ними; - Свойства кинезиотейпа; - Анатомия и терминология тейпирования; - Показания/противопоказания к применению методики тейпирования.	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>2</b>	<b>Механизм действия кинезиотейпов:</b> - Физиологический механизм; - Проприоцептивный и анатомический механизм действия тейпов.	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>3</b>	<b>Основные правила работы с аппликациями в тейпировании:</b> - Подготовка кожи к тейпированию; - Нанесение и удаление тейпов; - Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		
<b>4</b>	<b>Основные техники методики тейпирования:</b> - Мышечное тейпирование; - Корректирующие техники; - Применение тейпирования при спортивных травмах и реабилитации пациентов, имеющих различные травмы и заболевания	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>14</b>		
<b>Итого часов: 36</b>			<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</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 оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Тейпирование в спорте и реабилитации».

Вопросы для устного ответа и собеседования:

1. История возникновения методики тейпирования.
2. Цвета тейпов и принципы работы с ними, особенности цветотерапии.
3. Виды и свойства тейпов, отличия.
4. Терминология тейпирования. Анатомия тейпирования.
5. Показания к применению методики тейпирования. Области медицины, в которых показано применение данной методики.
6. Противопоказания к применению методики тейпирования.
7. Механизм действия кинезиотейпов. Физиологический механизм проприоцептивный.
8. Основные правила работы с аппликациями в тейпировании.
9. Подготовка кожи к тейпированию. Нанесение и удаление тейпов Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.
10. Основные техники методики тейпирования.
11. Мышечное тейпирование и его особенности.
12. Методика ингибиции мышц, особенности нанесения аппликаций.
13. Методика фасциатации мышц, особенности нанесения аппликаций.
14. Корректирующие техники тейпирования в спорте и реабилитации.
15. Механическая коррекция, особенности нанесения аппликации.
16. Степени натяжений аппликаций, основные виды полосок кинезиотейпов.
17. Фасциальная коррекция, особенности нанесения аппликации.
18. Послабляющая коррекция, особенности нанесения аппликации.
19. Связочная/сухожильная коррекция, особенности нанесения аппликации.
20. Функциональная коррекция, особенности нанесения аппликации.
21. Лимфатическая коррекция, особенности нанесения аппликации.
22. Особенности применения сложных техник аппликаций.
23. Виды тейпирования. Медицинское тейпирование, кинезиотейпирование, атлетическое тейпирование.
24. Особенности тейпирования в спорте.
25. Особенности тейпирования в реабилитации.
26. Техника тейпирования мышц шеи.
27. Техника тейпирования мышц верхних конечностей.
28. Техника тейпирования мышц нижних конечностей.

29. Техника тейпирования мышц спины.
30. Техника тейпирования мышц брюшной полости.
31. Техника тейпирования мышц груди.
32. Тейпирование в спорте на различных этапах подготовки.
33. Особенности тейпирования в единоборствах.
34. Особенности тейпирования в циклических видах спорта.
35. Особенности тейпирования в сложно-координационных видах спорта.
36. Тейпирование при патологиях ССС.
37. Тейпирования при травмах и заболеваниях ОДА.
38. Тейпирование при патологиях ДС.
39. Тейпирование при патологиях нервной системы.
40. Тейпирование при патологиях ЖКТ.

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

а) Основная литература:

1. Крючок В.Г., Сиваков А.П., Василевский С.С., Можейко Л.Ф., Забаровский В.К., Загородный Г.М., Малькевич Л.А., Трембицкий О.В., Платонов А.В., Ласоцкая О.А., Левченко А.Е. Применение оригинального кинезиотейпирования при травмах и заболеваниях. Инструкция по применению. МЗ Республики Беларусь, 2010.

2. Джеффри Гросс. Физикальное исследование костно-мышечной системы (иллюстрированное руководство). М.: Платформа, 2011.

3. Синельников Р. Д., Синельников Я.Р., Синельников А.Я. Атлас анатомии человека (издание седьмое, переработанное). М.: Новая волна, 2011.

б) Дополнительная литература:

1. Kase Kenzo, Wallis Jim Clinical therapeutic applications of the Kinesio taping method. Albuquerque, 2003.

2. Kase Kenzo, Kim Rock Stockheimer, Neil B. Piller Kinesio Taping for Lymphoedema and Chronic Swelling. Albuquerque, 2003.

3. Halseth T., McChesney J.W., DeBeliso M., Vaughn R., J. Lien J. The effects of kinesio taping on proprioception at the ankle // J. Sports Sci. & Med., 2004.

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:

- 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 – КриптоПро.
- е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

1.Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов Комплект аудиторной мебели, учебная доска. Набор демонстрационного оборудования: ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиокolonки.

2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся при освоении ООП (ОПОП) - Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

- 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 – КриптоПро.
- е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Кинезиотейпирование в спорте для обучающихся тренерского факультета 3 курса очной формы обучения, направления подготовки 49.03.04 Спорт

Профили: Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта». (очная форм обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: физической реабилитации и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини.

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр очная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «История создания методики тейпирования»	3 неделя	3
2	Выступление на семинаре «Основы тейпирования. Основы тейпирования в спорте и реабилитации»	4 неделя	3
3	Выполнение практического задания №1 по разделу «Основные правила работы с аппликациями в тейпировании»	5 неделя	5
4	Написание реферата по темам раздела «Тейпирование в спорте и реабилитации»	5 неделя	15
5	Контрольная работа по разделу «Основные техники методики тейпирования»	10неделя	15
6	Выполнение практического задания №2 по разделу «Методика нанесения аппликаций при ингибции и фацiliation»	10 неделя	8
7	Выступление на семинаре «Виды корректирующих техник»	15 неделя	6

8	Презентация по изучаемым разделам дисциплины	В течение семестра	5
9	Посещение занятий	В течение семестра	10 (1ч=0,14б)
10	Выступление на семинаре «История создания методики тейпирования»	3 неделя	3
	<b>Зачёт</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу по разделу «Основной механизм действия тейпов»	5
2	Выступление на семинаре «Корректирующие техники тейпирования»	10
3	Подготовка реферата по разделу, пропущенному студентом	10
4	Дополнительное тестирование по теме «Мышечное тейпирование»	5
5	Написание реферата по теме «Тейпирование при патологии ОДА»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной  
физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФТД.05 Кинезиотейпирование в спорте»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 семестр на очной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:** обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических и практических основ кинезиотейпирования в спорте, а также добиться целостного осмысления содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра по спортивной подготовки в избранном виде спорта. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных форм, подбор правильных методик нанесения тейпов на поврежденную область, учитывая показания и противопоказания, специфику видов спорта. Образовательная деятельность по дисциплине «Кинезиотейпирование в спорте» осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
ОПК-10	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма	5
ОПК-10.1.	Знает правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи	5



ОПК-10.2.	Умеет обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь	5
-----------	--	---

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Основы тейпирования:</b> - История создания методики кинезиотейпирования; - Цвета тейпов и принципы работы с ними; - Свойства кинезиотейпа; - Анатомия и терминология тейпирования; - Показания/противопоказания к применению методики тейпирования.	5	1	1	1		
2	<b>Механизм действия кинезиотейпов:</b> - Физиологический механизм; - Проприоцептивный и анатомический механизм действия тейпов.	5	1	1	1		
3	<b>Основные правила работы с аппликациями в тейпировании:</b> - Подготовка кожи к тейпированию; - Нанесение и удаление тейпов; - Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.	5	2	4	2		

<b>4</b>	<b>Основные техники методики тейпирования:</b> - Мышечное тейпирование; - Корректирующие техники; - Применение тейпирования при спортивных травмах и реабилитации пациентов, имеющих различные травмы и заболевания	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>14</b>		
	<b>Итого часов: 36</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>		<b>Зачет</b>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики компьютерного спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФТД.06 Цифровая трансформация спорта»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном плавании.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Новоселов Михаил Алексеевич к.п.н., доцент кафедры теории и методики  
компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий;

Талан Алексей Сергеевич к.х.н., доцент кафедры теории и методики  
компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий;

Сложеникин Артем Константинович старший преподаватель кафедры теории и  
методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий;

Залилов Максим Айратович старший преподаватель кафедры теории и  
методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий;

Чигров Андрей Сергеевич преподаватель кафедры теории и методики  
компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий.

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

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины ФТД.06 "Цифровая трансформация спорта" является освоение технологий цифровизации отрасли физическая культура и спорт, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. Дополнительно отмечается, дисциплина проводится форме практической подготовки с использованием персональных компьютеров. Язык обучения: русский

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

В середине 2017 года была принята государственная программа "Цифровая экономика Российской Федерации", одной из основных целей которой является создание экосистемы цифровой экономики Российской Федерации, в которой данные в цифровой форме являются ключевым фактором производства во всех сферах социально-экономической деятельности. Появились новые термины: "цифровизация", "цифровые технологии", "цифровая трансформация".

Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в качестве одной из национальных целей отмечено «обеспечение ускоренного внедрения цифровых технологий в экономике и социальной сфере». В соответствии с названным Указом в рамках Национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации» разработан Федеральный проект «Кадры для цифровой экономики» для обеспечения экономики достаточным количеством человеческих ресурсов, обладающих компетенциями, необходимыми для нового века цифровых технологий и экономики знаний и данных.

Новые экономические и технологические условия требуют создания и реализации подходов по содействию гражданам в освоении ключевых компетенций цифровой экономики, обеспечении массовой цифровой грамотности и персонализации образования. В этом отношении подготовка кадров, обладающих цифровыми компетенциями в отрасли "Физическая культура и спорт" не является исключением. И в Ведомственной программе цифровой трансформации Министерства спорта Российской Федерации на 2021-2023 годы предусмотрено создание единой цифровой платформы ГИС «Физическая культура и спорт» (ГИС ФКиС), а также создание программ обучения пользователей внедряемых цифровых государственных функций и ресурсов на базе ГИС ФКиС с объемом финансирования 12 млн. рублей ежегодно.

Дисциплина "Цифровая трансформация спорта" входит в группу факультативных дисциплин.

Дисциплина логически и методически связана с другими дисциплинами учебного плана, в частности ей предшествуют: информационные технологии в сфере физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры,

теория и методика обучения видам спорта, теория спорта, физическая культура и спорт, теория и методика обучения видам спорта.

Дисциплины, для которых освоение дисциплины “Цифровая трансформация спорта” необходимо как предшествующее в соответствии с этапами формирования компетенций: правовые основы профессиональной деятельности, 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)**

<b>Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>	<b>Этап формирования компетенции (номер семестра)</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>УК-2</b>	<b>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</b>	<b>6</b>
УК-2.1	Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения	6

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетную единицу, 36 академических часов

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Нормативно-правовые основы цифровой трансформации отрасли «Физическая культура и спорт»	6	2	4	4		
2	Цифровые технологии в практике спорта	6	2	4	6		
3	Единая цифровая платформа ГИС «Физическая культура и спорт»	6	2	4	8		
Итого часов: 36			6	12	18		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 (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

##### 5.2. Перечень примерных вопросов к зачету

1. Цели и основные задачи дисциплины «Цифровая трансформация отрасли «Физическая культура и спорт».

2. Основные понятия цифровой трансформации отрасли «Физическая культура и спорт».

3. Дать представление о Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы

4. Дать представление о Программе "Цифровая экономика Российской Федерации"

5. Дать представление о Федеральном законе N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" с точки зрения цифровизации отрасли Физическая культура и спорт.

6. Дать представление о Федеральном законе N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" с точки зрения цифровизации отрасли.

7. Представить функционал единой цифровой платформ ГИС «Физическая культура и спорт»

8. Цифровизация избранного вида спорта

9. Предпосылки цифровизации отрасли Физическая культура и спорт

10. Нелинейная цифровизация видов спорта

11. Цифровые технологии в спортивной подготовке в избранном виде спорта

12. Цифровые технологии в организации и проведении спортивных соревнований в избранном виде спорта.

### *5.3. Перечень требований к презентации*

1. Слайд 1 – титул (информация об авторе и организации, где выполнялась работа)

2. Слайд 2- цифровые технологии в структуре спортивной подготовки

3. Слайд 3- цифровые технологии в организации и проведении соревнований

4. Слайд 4- цифровые технологии в судействе

5. Слайд 5- цифровые технологии в научных исследованиях

6. Слайд 6- цифровые технологии в подготовке кадров

7. Слайд 7 – Выводы

### *5.4. Практическое задание в единой цифровой платформе ГИС «Физическая культура и спорт»*

Выполнение задания включает в себя три этапа:

Этап 1. Ознакомление с функционалом платформы.

Этап 2. Выполнение практической работы по вводу исходных данных, редактирования данных, поиска и составления отчетов (с учетом специфики профессиональной деятельности: тренеры, руководители физкультурно-спортивных организаций, руководители органов исполнительной власти различного уровня)

Этап 3. Выполнение практической работы по вводу исходных данных, редактирования данных, поиска и составления отчетов по избранному виду спорта (с учетом специфики профессиональной деятельности: тренеры, руководители физкультурно-спортивных организаций, руководители органов исполнительной власти различного уровня)

## **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. 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. 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..

2. Коняхин А.В. Тренинг интеллектуальных способностей : задачи и упражнения / А.В. Коняхин. - М.; СПб.: Питер, 2008. - 128 с.

3. 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://www.sportedu.ru> Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)

5. <http://lib.sportedu.ru> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

6. <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:*

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 – КриптоПро.
- е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
- Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
- Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.

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

Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 409.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска. Набор демонстрационного оборудования: ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоклонки.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся при освоении ООП (ОПОП) - Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

- 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 – КриптоПро.
- е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине ФТД.06 Цифровая трансформация спорта для обучающихся тренерского факультета 3курса,  
направления подготовки 49.03.04 Спорт

Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта» (очная форма обучения).

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий

Сроки изучения дисциплины (модуля): очная форма обучения -6 семестр,

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	Опрос. Нормативно-правовые основы цифровой трансформации отрасли «Физическая культура и спорт»	1-я неделя	15 (Отл-15, хор-11, уд-7)
2	Презентация. Цифровые технологии в практике спорта	2-я неделя	15 (Отл-15, хор-11, уд-7)
3	Практическая работа. Единая цифровая платформа ГИС «Физическая культура и спорт»	3-я неделя	40 (Отл-40, хор-34, уд-28)
4	Посещение занятий		10
5	Зачёт		20
	<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	10

симулятора [в титрах указывается вуз, кафедра, ФИО автора] (не более одного в семестр)	
--	--

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики компьютерного спорта и прикладных  
компьютерных технологий**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФТД.06 Цифровая трансформация спорта»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 1 зачетную единицу.

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

3. **Цель освоения дисциплины.** Целью освоения дисциплины ФТД.06 "Цифровая трансформация спорта" является освоение технологий цифровизации отрасли физическая культура и спорт, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	6
УК-2.1	Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения	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)

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	Нормативно-правовые основы цифровой трансформации отрасли «Физическая культура и спорт»	6	2	4	4		
<b>2</b>	Цифровые технологии в практике спорта	6	2	4	6		
<b>3</b>	Единая цифровая платформа ГИС «Физическая культура и спорт»	6	2	4	8		
<b>Итого часов: 36</b>			<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>		<b>Зачет</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ФТД.07 Иностранный язык в научной сфере (английский, немецкий)»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

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

Переверзева Наталья Александровна, к.ф.н, доцент\_кафедры иностранных  
языков и лингвистики

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

Цель освоения дисциплины (модуля) **Иностранный язык в научной сфере** является формирование коммуникативной компетенции, в том числе переводческой, необходимой для извлечения информации из текста на одном языке и передачи ее путем создания текста на другом языке для квалифицированной информационной и творческой деятельности в ситуациях делового партнерства и совместной научной работы, а также в дальнейшем самообразовании.

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

Дисциплина является **Иностранный язык в научной сфере** общеобразовательной дисциплиной и продолжает курс иностранного языка на основе знаний, полученных в результате изучения дисциплины «Иностранный язык». Программа отражает современные тенденции и требования к обучению практическому владению иностранными языками в профессиональной сфере. В ней сформированы конкретные задачи обучения, структура курса и промежуточные цели, а также указывается тематика и характер языкового материала и типы упражнений, рекомендуемых для освоения различных видов речевой деятельности на разных этапах учебного процесса, в программу включены требования к текущему и итоговому контролю.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК 4	<i>Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)</i>	
Индикатор знаний (знает)	УК-4.1. Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации	7/8
Индикатор умений (умеет)	УК-4.2. Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	7/8

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

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

**Английский язык**

**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.	Наука и спорт	7		12	10		

2.	Научная терминология на иностранном языке	7		12	20		
3.	Тезисы, аннотация, обзор	7		10	10		
				32	40		зачет
4.	Инновационные спортивные технологии	8		15	20		
5.	Подготовка научных тезисов по теме дипломной работы на английском языке	8		17	20		
							зачет
<b>Итого часов: 144ч</b>				<b>64</b>	<b>80</b>		

## Немецкий язык

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
6.	Наука и спорт	7		12	10		
7.	Научная терминология на иностранном языке	7		12	20		
8.	Тезисы, аннотация, обзор	7		10	10		
				32	40		зачет
9.	Инновационные спортивные технологии	8		15	20		
10.	Подготовка научных тезисов по теме дипломной работы на английском языке	8		17	20		
							зачет
<b>Итого часов: 144ч</b>				<b>64</b>	<b>80</b>		

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

#### а) Основная литература:

1. Fitness For Dummies, 3-d Edition, 2005, USA
2. Soccer For Dummies, 2004, USA
3. Basketball For Dummies, 2005, USA
4. Hockey For Dummies, 2005, USA

5. Видеокурс “The Olympic Series” Golden Moments, метод. пособие Комова Е.В., Кашлева Е.О., Ходырева И.Н., 2008
6. Англо-русский словарь: 40000 сл. Сост. В. Мюллер, С. Боянус. – М.: Локид-Пресс, Минск, Современное слово, 2005 – 687 с.
7. Аракин В.Д. Англо-русский словарь: Ок. 40000 сл. и 60000 словосочетаний. – 17е изд., стер. – М.: Руск.яз., 2002-590 с.
8. Минаева Л.В. Англо-русский словарь: ок. 25000 сл и 70000 словосочетаний – 7е изд., испр. – М.: Русс. Яз. Медиа, 2004- 633 с.

**б). Дополнительная:**

1. Венявская В.М. Английский язык. Страноведение : учеб. для студентов вузов соответствует Гос. образоват. стандарту : утв. М-вом образования РФ = Across the countries and continents / В.М. Венявская. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 444 с.: ил.
2. Голицынский Ю. Грамматика : сб. упражнений / Ю. Голицынский, Н. Голицынская. - Изд. 7-е, испр. и доп. - СПб.: Каро, 2010. - 575 с.: табл.
3. Р.С. Довганенко. Английский язык. Пособие по аудированию. М., 2006.
4. DVD film “History of the Olympic Games”

Немецкий язык

**Основная литература:**

1. Ефросинина, О.В. Эффективный курс немецкого языка: для студентов неяз. вузов и фак-тов гуманитарного профиля, учащихся колледжей и др. учеб. заведений различных специализаций: учебник/ О.В. Ефросинина. - Ростов н/Д.: Феникс, 2013. - 224 с.
2. Фролова, Н.А. Реферирование и аннотирование текстов по специальности (на материале немецкого языка): учеб. пособие/ Н.А. Фролова. - Волгоград: ВолгПУ, 2006. - 83 с.

**Дополнительная литература:**

- Кравченко, А.П. Немецкий язык для бакалавров [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ А.П. Кравченко. - Электрон. дан. - Ростов н/Д.: Феникс, 2013. - 413 с.

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

1. [www.wellnesshotel-zurbriggen.ch](http://www.wellnesshotel-zurbriggen.ch) и [www.zurbriggen.ch](http://www.zurbriggen.ch)
2. [www.bella-vista.it](http://www.bella-vista.it)
3. [www.olympiahotel.at](http://www.olympiahotel.at)
4. [www.espritheliski.com](http://www.espritheliski.com)

5. [www.walchhofer.at](http://www.walchhofer.at)
6. [www.air-zermatt.ch](http://www.air-zermatt.ch)
7. [www.wucher-helicopter.at](http://www.wucher-helicopter.at)
8. [www.swisshelicopter.ch](http://www.swisshelicopter.ch)
9. [www.the-alpina.com](http://www.the-alpina.com)
10. [www.skiwelt.at](http://www.skiwelt.at)

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

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- 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 – КриптоПро.
- е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
- Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
- Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.

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

Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска, магнитофон.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся при освоении ООП (ОПОП) - Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

- 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 – КриптоПро.
- е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «ФТД.07 Иностранный язык в научной сфере»  
для обучающихся тренерского факультета \_4 курса, направления подготовки  
направления подготовки Направление подготовки: направления подготовки  
49.03.04 Спорт

Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая  
деятельность в области физической культуры и спорта». Очная формы обучения

### ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Иностранных языков и лингвистики \_

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7,8 семестр (ы) очная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: зачет/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.	Выступление по теме «Наука и спорт»	4 неделя	5
2.	Выступление по теме «Научная терминология на иностранном языке»	6 неделя	5
3.	Выступление по теме «Тезисы, аннотация, обзор»	10 неделя	5
4.		14 неделя	5
5.	Выступление по теме «Инновационные спортивные технологии»	24 неделя	5
6.	Подготовка научных тезисов по теме дипломной работы на английском языке	29 неделя	5
7.	Лексико-грамматический тест №1,2 по модулям 3,4	8 и 30 неделя	20
8.	Домашнее чтение	5,12,32 неделя	10
9.	Посещение занятий	В течение семестра	20
10.	Зачет		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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



		баллов
	<b>Выступление по теме «Наука и спорт»</b>	5
	<b>Выступление по теме «Научная терминология на иностранном языке»</b>	5
	<b>Выступление по теме «Тезисы, аннотация, обзор»</b>	5
	<b>Выступление по теме «Инновационные спортивные технологии»</b>	5
	<b>Подготовка научных тезисов по теме дипломной работы на английском и немецком языке</b>	20

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФТД.07 Иностранный язык в научной сфере (английский, немецкий)»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

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

Очная форма обучения составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часа.

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

7,8 семестры очное отделение

## 3. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) **Иностранный язык в научной сфере** является формирование коммуникативной компетенции, в том числе переводческой, необходимой для извлечения информации из текста на одном языке и передачи ее путем создания текста на другом языке для квалифицированной информационной и творческой деятельности в ситуациях делового партнерства и совместной научной работы, а также в дальнейшем самообразовании.

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

Дисциплина является **Иностранный язык в научной сфере** общеобразовательной дисциплиной и продолжает курс иностранного языка на основе знаний, полученных в результате изучения дисциплины «Иностранный язык». Программа отражает современные тенденции и требования к обучению практическому владению иностранными языками в профессиональной сфере. В ней сформированы конкретные задачи обучения, структура курса и промежуточные цели, а также указывается тематика и характер языкового материала и типы упражнений, рекомендуемых для освоения различных видов речевой деятельности на разных этапах учебного процесса, в программу включены требования к текущему и итоговому контролю.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК 4	<i>Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)</i>	
Индикатор знаний (знает)	УК-4.1. Знает систему государственного языка Российской	7/8

	Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации	
Индикатор умений (умеет)	УК-4.2. Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	7/8

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

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

Английский язык

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	
1	Наука и спорт	7		12	10	
2	Научная терминология на иностранном языке	7		12	20	
3	Тезисы, аннотация, обзор	7		10	10	
4				32	40	зачет
5	Инновационные спортивные технологии	8		15	20	
6	Подготовка научных тезисов по теме дипломной работы на английском языке	8		17	20	
						зачет
Итого часов: 144ч				64	80	

Немецкий язык

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	
1	Наука и спорт	7		12	10	
2	Научная терминология на иностранном языке	7		12	20	
3	Тезисы, аннотация, обзор	7		10	10	
4				32	40	зачет
5	Инновационные спортивные технологии	8		15	20	
6	Подготовка научных тезисов по теме дипломной работы на английском языке	8		17	20	
						зачет
<b>Итого часов: 144ч</b>				<b>64</b>	<b>80</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра спортивной медицины**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФТД.08 Основы спортивной нутрициологии»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:

Мирошников А.Б. к.б.н., доцент кафедры спортивной медицины

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины ФТД.08 Основы спортивной нутрициологии является: обучить бакалавров современным представлениям о основах спортивной нутрициологии, закономерностях питания спортсмена для повышения работоспособности; методам рационального питания для, роста силы и мышечной массы, а также, внедрению персональной структуры питания для построения индивидуального тренировочного процесса спортсмена.

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

Дисциплина ФТД.08 Основы спортивной нутрициологии по направлению 49.03.04 Спорт относится к части ФТД. Факультативы учебного плана, изучается в 8 семестре. К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины «Основы спортивной нутрициологии», относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин: Основы антидопингового обеспечения, Основы медицинских знаний и спортивная медицина, Спортивная биоэнергетика, Физиология человека, Биохимия человека, Спортивная физиология. Итогом освоения данной дисциплины является знания, умения, навыки, необходимые при сдаче ГИА.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
<b>ОПК-13</b>	Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей	8



	культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.	
	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.	8

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетная единица, 36 академических часов.

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие принципы спортивной нутрициологии.	8	2				
2	Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках.	8	2	4	2		
3	Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках.	8		6	5		
4	Энергетический метаболизм спортсмена.	8	2	8	5		
<b>Итого часов: 36</b>			<b>6</b>	<b>18</b>	<b>12</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.

### **Темы докладов и рефератов:**

1. Историческая ретроспектива применения прогностических уравнений для расчетов основного обмена веществ.
2. Прогностические уравнения, применяемые для расчетов основного обмена веществ.
3. Система Этуотера. Историческая ретроспектива рождения калории и калориметра.
4. Пищевые классификации углеводов.
5. Пищевые потребности в белке человека.
6. Белок и спортсмен.
7. Роль жиров в метаболизме человека.
8. Роль витаминов в метаболизме человека.
9. Роль минералов в метаболизме человека.
10. Водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках.

### **Примерный перечень вопросов для самостоятельного изучения.**

1. Растительный и животный белок.
2. Белки и физическая нагрузка.
3. Углеводы и физическая нагрузка.
4. Жиры и физическая нагрузка.
5. Витамины и минералы для физически активных лиц.
6. Вода и физическая нагрузка.

### **Вопросы к зачету:**

1. Основной обмен веществ.
2. Преимущества и недостатки методов оценки расхода энергии.
3. Основные прогностические уравнения для расчета обмена веществ человека.
4. Шесть классов питательных веществ и их роль в метаболизме человека.
5. Пищевые классификации углеводов и их роль в жизни человека.
6. Пищевое волокно. Классификации и польза для здоровья человека.
7. Белок. Пищевые потребности в белке человека.
8. Жиры. Пищевые потребности в жирах человека.
9. Полиненасыщенные жирные кислоты.
10. Роль насыщенных жирных кислот в метаболизме человека.
11. Роль водорастворимых витаминов в метаболизме человека.
12. Роль жирорастворимых витаминов в метаболизме человека.

13. Витамин D и его роль в здоровье человека.
14. Витамин C и его роль в здоровье человека.
15. Роль минералов в метаболизме человека.
16. Роль воды в метаболизме человека.

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

а) Основная литература:

1. Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Основы спортивной нутрициологии. СПб: Издательство ООО «РА «Русский Ювелир», 2018. - 559 с.: ил;
2. Смоленский А.В., Полиевский С.А., Тарасов А.В., Беличенко О.И., Золичева С.Ю., Григорьева О.В., Мирошников А.Б., Михайлова А.В. Фармакология спорта и спортивное питание. Курс лекций для студентов РГУФКСМиТ обучающихся по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / Москва, 2018. - 288 с

б) Дополнительная литература:

1. Мирошников А.Б., Форменов А.Д., Смоленский А.В. Современное представление о гидратах углерода: интегративный обзор. Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2021. № 1. С. 134-144.
2. Кристин А. Розенблюм. Питание спортсменов. Руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми. Издательство НУФВСУ «Олимпийская Литература», 2005. - 535 с.: ил;
3. Диетология: Руководство. 3-е изд./ Под ред. А. Ю. Барановского - СПб: Питер, 2008. - 1024 с.

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

1. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
2. <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки

Российской Федерации.

3. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

*–программное обеспечение дисциплины:*

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 – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

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

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

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

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

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

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

Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 409.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска. Набор демонстрационного оборудования: ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиокolonки.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся при освоении ООП (ОПОП) - Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

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 – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине **ФТД.08 Основы спортивной нутрициологии** для обучающихся тренерского факультета **\_\_4\_\_ курса,**  
**направления подготовки 49.03.04 Спорт**

Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта». (очная форм обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра:      Спортивной медицины     .

Сроки изучения дисциплины:   8   семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий		10
2	Выступление на семинаре «Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках»	22	10
3	Выступление на семинаре «Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках»	23	10
4	Выступление на семинаре «Энергетический метаболизм спортсмена»	24	10
5	Написание реферата №1 по теме выбранной теме	25	15
6	Написание реферата №2 по теме выбранной теме	26	15
7	Презентация по выбранной теме	27	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	Наличие конспекта лекции и занятий	5
2	Рукописная работа по теме пропущенного семинара	10
3	Написание реферата по пропущенной теме	10

4	<i>Написание доклада по пропущенной теме</i>	5
5	<i>Презентация по выбранной теме</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра спортивной медицины  
АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФТД.08\_Основы спортивной нутрициологии»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в синхронном плавании. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.



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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины: [8].**

**3.Цель освоения дисциплины:** Цель освоения дисциплины ФТД.08 Основы спортивной нутрициологии является: обучить бакалавров современным представлениям о основах спортивной нутрициологии, закономерностях питания спортсмена для повышения работоспособности; методам рационального питания для, роста силы и мышечной массы, а также, внедрению персональной структуры питания для построения индивидуального тренировочного процесса спортсмена.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
1	2	3
ОПК-13	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.	8
	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,	8

	воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.	
--	---	--

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие принципы спортивной нутрициологии.	8	2				
2	Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках.	8	2	4	2		
3	Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках.	8		6	5		
4	Энергетический метаболизм спортсмена.	8	2	8	5		
<b>Итого часов: 36</b>			<b>6</b>	<b>18</b>	<b>12</b>		<b>Зачет</b>