

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Гуманитарный Институт**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.01.01 Международный студенческий спорт»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 38.03.02 "Менеджмент"

Направленность (профиль): «Логистика спортивной индустрии»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры Истории цивилизации,  
физической культуры и спорта,  
Философии и социологии  
Протокол № 2 от «07» сентября 2021 г.

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель предмета «Международный студенческий спорт» - вооружить студентов знаниями о возникновении и развитии международного студенческого спортивного движения и его важной составной части – «Всемирных студенческих игр» - Универсиад, которые они смогут использовать в практике своей будущей специальности. Сформировать определенный уровень знаний, способствующий в ходе дальнейшей работы формировать общественное мнение о международном студенческом спортивном движении в целом, и Универсиадах как неотъемлемой части современного международного спортивного и олимпийского движения.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина относится к Блоку 1 части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплин (модулей) по выбору 1 (ДВ.1).

Дисциплина органично связана с отдельными элементами ООП:

- базируется на изучении профессиональных дисциплин (модулей) / прохождении отдельных типов практики: История, Философия, История физической культуры, История и организация антидопинговой деятельности / Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы);

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

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                         | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                        |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения                           | Заочная форма обучения |
| 1                                                             | 2                                                                              | 3                                              | 4                      |
| УК-5.                                                         | Способен воспринимать межкультурное разнообразие                               | 6                                              |                        |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|      | <b>общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</b><br>УК-5.1. Знает основные категории философии, законы исторического развития, основы межкультурной коммуникации.<br>УК-5.3. Умеет вести коммуникацию в мире культурного многообразия и демонстрировать взаимопонимание между обучающимися – представителями различных культур с соблюдением этических и межкультурных норм.<br>УК-5.6.Использует информацию о межкультурном разнообразии общества социально-историческом, этическом и философском контекстах в профессиональной деятельности |   |  |
| ПК-6 | <b>Владением навыками использованием информации о состоянии и тенденциях развития спортивной индустрии в России и мире</b><br>ПК-6.2.Знает особенности традиций страны, ее истории и культуры, применяя их в системе управления спортивными объектами.<br>ПК-6.3. Умеет осуществлять сбор и анализ информации при проектировании и управлении спортивной организацией<br>ПК-6.4. Владеет навыками для формулирования задач работы с клиентами и спонсорами.                                                                                                               | 6 |  |

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

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

#### Очная форма обучения

| №  | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1. | Введение в предмет.<br>Возникновение и развитие студенческого международного спортивного движения в конце XIX начале XX века. Создание органов управления студенческим спортом, его структура, состав и основные функции. Жан Птижан - основатель Конфедерации студентов. Первые Всемирные университетские игры в Париже. | 6       | 2                                                                                                                       | 4                         | 14                     |          |                                               |
| 2. | Эволюция студенческого спорта,                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         | 2                                                                                                                       | 4                         | 14                     |          |                                               |

|                     |                                                                                                                                                                   |           |           |           |  |                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|--|---------------------------------------|
|                     | организация, управление и развитие.<br>Генезис «Всемирных студенческих игр» -<br>Универсиад.                                                                      |           |           |           |  |                                       |
| 3.                  | Всемирные летние Универсиады (с 1959 г.<br>по настоящее время), Организация,<br>проведение, итоги.<br>XXVII Всемирная летняя Универсиада в<br>Казани (РФ) 2013 г. | 4         | 6         | 12        |  |                                       |
| 4.                  | Всемирные зимние Универсиады (с 1960 г.<br>по настоящее время) Организация,<br>проведение, итоги.                                                                 | 4         | 4         | 14        |  |                                       |
| 5.                  | Современное состояние и перспективы<br>развития студенческого спортивного<br>движения в мире.                                                                     | 4         | 6         | 14        |  |                                       |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                                                                   | <b>16</b> | <b>24</b> | <b>68</b> |  | <b>Дифференциро-<br/>ванный зачет</b> |

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

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

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

### **Вопросы к дифференцированному зачету «Международный студенческий спорт»:**

1. Что вы знаете об Универсиадах?
2. Студенческие международные спортивные мероприятия. Перечислите и расскажите о них.
3. Нормативная база в области студенческого спорта в России.
4. Какие общественные организации по развитию студенческого спорта существуют в мире?
5. Расскажите о возникновении и развитии студенческого спорта.
6. Спартакиада учащихся России как комплексное спортивное мероприятие среди школьников
7. Первые Всемирные университетские игры в Париже.

8. Всемирная летняя Универсиада 1959 г. - I летняя Универсиада в Турине (Италия). Расскажите о ней.
9. Всемирная летняя Универсиада 1961 г. - II летняя Универсиада в Софии (Болгария). Расскажите о ней.
10. Всемирная летняя Универсиада 1963 г. - III летняя Универсиада в Порту-Алегри (Бразилия). Расскажите о ней.
11. Всемирная летняя Универсиада 1965 г. - IV летняя Универсиада в Будапеште (Венгрия). Расскажите о ней.
12. Всемирная летняя Универсиада 1967 г. - V летняя Универсиада в Токио (Япония). Расскажите о ней.
13. Всемирная летняя Универсиада 1970 г. - VI летняя Универсиада в Турине (Италия). Расскажите о ней.
14. Всемирная летняя Универсиада 1973 г. - VII летняя Универсиада в Москве (СССР). Расскажите о ней.
15. Всемирная летняя Универсиада 1975 г. - VIII летняя Универсиада в Риме (Италия). Расскажите о ней.
16. Всемирная летняя Универсиада 1977 г. - IX летняя Универсиада в Софии (Болгария). Расскажите о ней.
17. Всемирная летняя Универсиада 1979 г. - X летняя Универсиада в Мехико (Мексика). Расскажите о ней.
18. Всемирная летняя Универсиада 1981 г. - XI летняя Универсиада в Бухаресте (Румыния). Расскажите о ней.
19. Всемирная летняя Универсиада 1983 г. - XII летняя Универсиада в Эдмонтоне (Канада). Расскажите о ней.
20. Всемирная летняя Универсиада 1985 г. - XIII летняя Универсиада в Кобе (Япония). Расскажите о ней.
21. Всемирная летняя Универсиада 1987 г. - XIV летняя Универсиада, в Загребе (Югославия). Расскажите о ней.
22. Всемирная летняя Универсиада 1989 г. - XV летняя Универсиада в Дуйсбурге (ФРГ). Расскажите о ней.
23. Всемирная летняя Универсиада 1991 г. - XVI летняя Универсиада в Шеффилде (Великобритания). Расскажите о ней.
24. XVII Всемирная летняя Универсиада 1993 г., (Буффало, США). Расскажите о ней.
25. XVIII Всемирная летняя Универсиада 1995 г., (Фукуока, Япония). Расскажите о ней.
26. Всемирная летняя Универсиада 1997 г. - XIX летняя Универсиада на острове Сицилия. Расскажите о ней.
27. Всемирная летняя Универсиада 1999 г. - XX летняя Универсиада в Пальме (Испания). Расскажите о ней.
28. Всемирная летняя Универсиада 2001 г. - XXI Летняя Универсиада в Пекине (Китай). Расскажите о ней.
29. Всемирная летняя Универсиада 2003 г. - XXII летняя универсиада в Тэгу (Южная Корея). Расскажите о ней.

30. Всемирная летняя Универсиада 2005 г. - XXIII летняя универсиада в Измире (Турция). Расскажите о ней.
31. Всемирная летняя Универсиада 2007 г. - XXIV летняя Универсиада в Бангкоке (Таиланд). Расскажите о ней.
32. Всемирная летняя Универсиада 2009 г. - XXV летняя Универсиада в Белграде (Сербия). Расскажите о ней.
33. Всемирная летняя Универсиада 2011 г. - XXVI Всемирная Летняя Универсиада в городе Шэньчжэнь, Китай. Расскажите о ней.
34. XXVII Всемирная летняя Универсиада 2013 г. в Казани. Расскажите о ней.
35. XXVIII Всемирная летняя Универсиада 2015 г. в Кванджу. Расскажите о ней.
36. XXIX Всемирная летняя Универсиада 2017 г. в Китайском Тайбэе. Расскажите о ней.
37. Всемирная зимняя Универсиада 1960 г. - I зимняя Универсиада в Шамони, Франция. Расскажите о ней.
38. Всемирная зимняя Универсиада 1962 г. - II зимняя Универсиада на курорте Виляр-на-Олоне (Швейцария). Расскажите о ней.
39. Всемирная зимняя Универсиада 1964 г. - III зимняя Универсиада на курорте Шпиндлерув-Млин, (Чехия). Расскажите о ней.
40. Всемирная зимняя Универсиада 1966 г. - IV зимняя Универсиада на курорте Сестриере (Италия). Расскажите о ней.
41. Всемирная зимняя Универсиада 1968 г. - V зимняя Универсиада в Инсбруке (Австрия). Расскажите о ней.
42. Всемирная зимняя Универсиада 1970 г. - VI зимняя Универсиада в Рованиеми (Финляндия). Расскажите о ней.
43. Всемирная зимняя Универсиада 1972 г. - VII Зимняя Универсиада в Лейк-Плэсид (США). Расскажите о ней.
44. Всемирная зимняя Универсиада 1975 г. - VIII зимняя Универсиада в Ливиньо (Италия). Расскажите о ней.
45. Всемирная зимняя Универсиада 1978 г. - IX зимняя Универсиада в Шпиндлеров Млин (Чехословакия). Расскажите о ней.
46. Всемирная зимняя Универсиада 1981 г. - X зимняя Универсиада в Хака (Испания). Расскажите о ней.
47. Всемирная зимняя Универсиада 1983 г. - XI зимняя Универсиада в Софии (Болгария). Расскажите о ней.
48. Всемирная зимняя Универсиада 1985 г. - XII зимняя Универсиада в Беллуно (Италия). Расскажите о ней.
49. Всемирная зимняя Универсиада 1987 г. - XIII зимняя Универсиада в Штрбске-Плесе (Чехословакия). Расскажите о ней.
50. Всемирная зимняя Универсиада 1989 г. - XIV зимняя Универсиада в Софии (Болгария). Расскажите о ней.
51. Всемирная зимняя Универсиада 1991 г. - XV зимняя Универсиада в Саппоро (Япония). Расскажите о ней.
52. Всемирная зимняя Универсиада 1993 г. - XVI зимняя Универсиада в Закопане (Польша). Расскажите о ней.

53. Всемирная зимняя Универсиада 1995 г. - XVII зимняя Универсиада. Проводилась в городе Хака (Испания). Расскажите о ней.
54. Всемирная зимняя Универсиада 1997 г. - XVIII зимняя Универсиада в южнокорейском Муджу. Расскажите о ней.
55. Всемирная зимняя Универсиада 1999 г. - XIX зимняя Универсиада в словацком городе Попрад. Расскажите о ней.
56. Всемирная зимняя Универсиада 2001 г. - XX зимняя Универсиада в Закопане (Польша). Расскажите о ней.
57. Всемирная зимняя Универсиада 2003 г. - XXI зимняя Универсиада в Тарвизио (Италия). Расскажите о ней.
58. Всемирная зимняя Универсиада 2005 г. - XXII зимняя Универсиада в Инсбруке (Австрия). Расскажите о ней.
59. Всемирная зимняя Универсиада 2007 г. - XXIII зимняя Универсиада в Турине (Италия). Расскажите о ней.
60. Всемирная зимняя Универсиада 2009 г. - XXIV зимняя Универсиада в Харбине (Китай). Расскажите о ней.
61. Всемирная зимняя Универсиада 2011 г. – XXV зимняя Универсиада в турецком Эрзурум. Расскажите о ней.
62. Всемирная зимняя Универсиада 2013 г. – XXVI зимняя Универсиада в Трентино (Италия). Расскажите о ней.
63. XXVII Всемирная зимняя 2015 г. в Гранаде (Испания), в Штрбске-Плесо и Осрблье (Словакия). Расскажите о ней.
64. XXVIII Всемирная зимняя 2017 г. в Алматы (Казахстан). Расскажите о ней.
65. Студенческие спортивные мероприятия как ступенька в «большой спорт» (или спорт высших достижений).
66. Расскажите о спортивной программе и культурно-образовательной части Всемирных летних Универсиад.
67. Расскажите о спортивной программе и культурно-образовательной части Всемирных зимних Универсиад.
68. Какие сходства и различия имеются у зимних и летних Универсиад?
69. Сравните спортивную программу I Всемирной летней Универсиады и XXVII летней Универсиады.
70. Особенности Всемирных летних Универсиад (с 1959 г. по настоящее время).
71. Особенности Всемирных зимних Универсиад (с 1960 г. по настоящее время).
72. Особенности студенческого спортивного движения в Австралии, Америке и Азии.
73. Особенности студенческого спортивного движения в Европе.
74. Особенности студенческого спортивного движения в России.
75. Участие России в международных студенческих соревнованиях.
76. Какие страны являются лидерами в международном студенческом спортивном движении? Обоснуйте ответ.
77. Какие регионы являются аутсайдерами в международном студенческом спортивном движении, как вы считаете, почему?

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

### **а) Основная литература:**

1. Всемирные зимние универсиады: история [Электронный ресурс] / А.А. Любимов .— М. : Спорт, 2019 .— 200 с. : ил. — ISBN 978-5-9500182-6-8 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682591>
2. Всемирные летние универсиады: история/А.В. Любимов, Б.А. Базунов; под общ. ред. О.В. Матыцина; РССС. – М.: Советский спорт, 2013. – 200 с.: ил.
3. Всемирные летние универсиады: история [Электронный ресурс] / А.А. Любимов, Б.А. Базунов .— 2-е изд., доп. — М. : Спорт, 2019 .— 201 с. : ил. — ISBN 978-5-9500183-0-5 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682592>

### **б) дополнительная литература:**

1. История физической культуры и спорта : антология / Н.Ю. Мельникова [и др.]. - М.: Русь-Олимп, 2010. - 255 с.: ил.
2. История физической культуры и спорта : антология. Кн. 2. - М.: Русь-Олимп, 2011. - 319 с.: ил.
3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / А.В. Трескин, Н.Ю. Мельникова .— 2-е изд., с изм. и доп. — М. : Спорт : Человек, 2017 .— 432 с. : ил. — ISBN 978-5-906839-97-8 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641192>
4. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учеб. для вузов физ. культуры и спорта : рек. и изд. Межинститут. советом Федер. гос. бюджет. образоват. учреждения высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)" / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - М.: Спорт: Человек, 2017. - 431 с.: ил.

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

- Официальный сайт Международной федерации студенческого спорта (FISU) <http://www.fisu.net/>
- Официальный сайт Российского студенческого спортивного союза (РССС) <http://studsport.ru/>
- Официальные сайты Всемирных летних и зимних Универсиад.
- Официальный сайт кафедры ИФКСиОО <http://history.sportedu.ru>
- Официальный сайт ЦОА <http://coa.sportedu.ru/>
- Официальный сайт журнала «Олимпийская панорама» <http://op-tours.ru/>
- Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>
- Олимпийский комитет России - <http://olympic.ru/>
- Международный олимпийский комитет - <https://www.olympic.org/>
- Официальные сайты периодической печати в области физической культуры и спорта

– Официальные сайты МСФ, сайты федераций РФ по видам спорта и др.

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

*- программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
- Федеральный портал "Российское образование" - [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Международный студенческий спорт» для обучающихся  
Гуманитарного института направления **38.03.02 "Менеджмент"**  
направленность "Логистика спортивной индустрии"  
очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр (очная форма обучения).  
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт*

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

| №   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                                           | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1.  | Контрольная работа 1 Возникновение и развитие студенческого международного спортивного движения. Создание органов управления студенческим спортом. | 26                                                                | 8                          |
| 2.  | Контрольная работа 2 Эволюция Всемирных летних и зимних Универсиад.                                                                                | 30                                                                | 8                          |
| 3.  | Контрольная работа 3 Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта.                                                            | 34                                                                | 8                          |
| 4.  | Тест                                                                                                                                               | 40                                                                | 10                         |
| 5.  | Опрос 1 Возникновение и развитие студенческого международного спортивного движения. Создание органов управления студенческим спортом.              | 28                                                                | 6                          |
| 6.  | Опрос 2 Эволюция Всемирных летних и зимних Универсиад.                                                                                             | 32                                                                | 6                          |
| 7.  | Опрос 3 Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта.                                                                         | 36                                                                | 6                          |
| 8.  | Доклад, презентация                                                                                                                                | 31-41                                                             | 9                          |
| 9.  | Реферат                                                                                                                                            | 31-41                                                             | 10                         |
| 10. | Таблицы                                                                                                                                            | 30-35                                                             | 4                          |
| 11. | Посещение учебных занятий                                                                                                                          | Весь период                                                       | 11                         |
| 12. | <b>Зачет</b>                                                                                                                                       | 42                                                                | 20                         |
|     | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                       |                                                                   | <b>100 баллов</b>          |

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| №  | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|----|-------------------------------------|----------------------------|
| 1. | Доклад, презентация                 | 9                          |
| 2. | Реферат                             | 10                         |
| 3. | Таблицы                             | 4                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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



**Гуманитарный Институт**

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

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

**«Б1.В.ДВ.01.01 Международный студенческий спорт»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 38.03.02 "Менеджмент"

Направленность (профиль): «Логистика спортивной индустрии»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2021 г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 6 семестр (очная форма обучения).

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** вооружить студентов знаниями о возникновении и развитии международного студенческого спортивного движения и его важной составной части – «Всемирных студенческих игр» - Универсиад, которые они смогут использовать в практике своей будущей специальности. Сформировать определенный уровень знаний, способствующий в ходе дальнейшей работы формировать общественное мнение о международном студенческом спортивном движении в целом, и Универсиадах как неотъемлемой части современного международного спортивного и олимпийского движения.

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

*УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах*

*ПК-6 Владением навыками использованием информации о состоянии и тенденциях развития спортивной индустрии в России и мире*

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

#### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Введение в предмет. Возникновение и развитие студенческого международного спортивного движения в конце XIX начале XX века. Создание органов управления студенческим спортом, его структура, состав и основные функции. Жан Птижан - основатель Конфедерации студентов. Первые Всемирные университетские игры в Париже. | 6       | 2                                                                                                                       | 4                         | 14                     |          |                                               |
| 2 | Эволюция студенческого спорта, организация, управление и развитие. Генезис «Всемирных студенческих игр» - Универсиад.                                                                                                                                                                                                  |         | 2                                                                                                                       | 4                         | 14                     |          |                                               |

|                     |                                                                                                                                                          |  |           |           |           |  |                                 |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|--|---------------------------------|
| 3                   | Всемирные летние Универсиады (с 1959 г. по настоящее время), Организация, проведение, итоги.<br>XXVII Всемирная летняя Универсиада в Казани (РФ) 2013 г. |  | 4         | 6         | 12        |  |                                 |
| 4                   | Всемирные зимние Универсиады (с 1960 г. по настоящее время) Организация, проведение, итоги.                                                              |  | 4         | 4         | 14        |  |                                 |
| 5                   | Современное состояние и перспективы развития студенческого спортивного движения в мире.                                                                  |  | 4         | 6         | 14        |  |                                 |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                                                          |  | <b>16</b> | <b>24</b> | <b>68</b> |  | <b>Дифференцированный зачет</b> |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Гуманитарный Институт**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.01.02 Россия в международном спортивном и олимпийском  
движении»**

Направление подготовки: 38.03.02 "Менеджмент"

Направленность (профиль): «Логистика спортивной индустрии»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры Истории цивилизации,  
физической культуры и спорта,  
Философии и социологии  
Протокол № 2 от «07» сентября 2021 г.

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Основная **цель курса**: проследить место современной спортивной России в международном спортивном и олимпийском движении. Показать, что по-прежнему, несмотря на трудности, Россия продолжает занимать ведущее место в спортивном мире, по-прежнему входит не только в число элитных стран по уровню спортивных достижений, но и поражает мир энергичной политикой укрепления здоровья населения страны, улучшения демографии, продолжении жизни, искоренения таких социальных заболеваний как СПИД, туберкулез, алкоголизм, наркомания. Вооружить историческими знаниями, которые выпускники смогут использовать в педагогической практике своей будущей специальности. Воспитание историей - важный метод углубления умственной, нравственной, эстетической подготовки будущего педагога, тренера, организатора в области физической культуры и спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина относится к Блоку 1 части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплин (модулей) по выбору 1 (ДВ.1).

Дисциплина органично связана с отдельными элементами ООП:

- базируется на изучении профессиональных дисциплин (модулей) / прохождении отдельных типов практики: История, Философия, История физической культуры, История и организация антидопинговой деятельности / Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы);

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

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

| и / код<br>индикатора<br>(ов) | Планируемые результаты обучения по дисциплине<br>(модулю) | Этап<br>формирования<br>компетенции<br>(номер<br>семестра) |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|

|       | Наименование компетенции / наименование индикатора<br>(ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Очная форма<br>обучения | Заочная форма<br>обучения |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 1     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3                       | 4                         |
| УК-5. | <b>Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</b><br>УК-5.1. Знает основные категории философии, законы исторического развития, основы межкультурной коммуникации.<br>УК-5.3. Умеет вести коммуникацию в мире культурного многообразия и демонстрировать взаимопонимание между обучающимися – представителями различных культур с соблюдением этических и межкультурных норм.<br>УК-5.6.Использует информацию о межкультурном разнообразии общества социально-историческом, этическом и философском контекстах в профессиональной деятельности | 6                       |                           |
| ПК-6  | <b>Владением навыками использованием информации о состоянии и тенденциях развития спортивной индустрии в России и мире</b><br>ПК-6.2.Знает особенности традиций страны, ее истории и культуры, применяя их в системе управления спортивными объектами.<br>ПК-6.3. Умеет осуществлять сбор и анализ информации при проектировании и управлении спортивной организацией<br>ПК-6.4. Владеет навыками для формулирования задач работы с клиентами и спонсорами.                                                                                                                                                                | 6                       |                           |

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

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

#### Очная форма обучения

| №  | Раздел дисциплины (модуля)                                                        | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                                   |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1. | Введение предмет. Сравнительный анализ социально-экономического развития России и | 6       | 2                                                                                                                       | 4                         | 14                     |          |                                               |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |           |           |  |                                 |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|--|---------------------------------|
|                     | крупнейших стран мира. Роль физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии общества.                                                                                                                                                                                                                                  |           |           |           |  |                                 |
| 2.                  | Система подготовки физкультурных кадров в России. Степень обеспеченности ФК работниками, специалистами физкультурного движения России. Состояние вовлечения населения России и ряда зарубежных стран в занятия массовой физической культурой и спортом. Сравнительный анализ. Состояние материально-технической базы массового спорта. | 2         | 4         | 14        |  |                                 |
| 3.                  | Анализ системы руководства физической культурой и спортом в Российской Федерации и ряда зарубежных стран.                                                                                                                                                                                                                              | 4         | 6         | 12        |  |                                 |
| 4.                  | Опыт подготовки спортсменов высокого класса в России. Сравнительный анализ аналогичной подготовки спортсменов в ряде зарубежных стран (США, Китай). Спортсмены России на Олимпийских и Паралимпийских Играх.                                                                                                                           | 4         | 4         | 14        |  |                                 |
| 5.                  | Международная спортивная деятельность Российской Федерации.                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4         | 6         | 14        |  |                                 |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>16</b> | <b>24</b> | <b>68</b> |  | <b>Дифференцированный зачет</b> |

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

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

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

### Вопросы к дифференцированному зачету

1. Что изучает курс? Что составляет научно-теоретическую и методологическую основы изучения предмета?
2. В чем состоит значение предмета для подготовки бакалавров в области физической культуры и спорта?
3. Что изменилось в экономике, социальной жизни страны с распадом СССР?
4. Как отразились события, связанные с созданием суверенной России на состоянии спорта, массовой физической культуры в стране в 90-е годы XX века?
5. Как готовились и выступали сборные России в составе объединенной команды на Играх XXV Олимпиады (Барселона) и XVI Олимпийских зимних

Игр (Альбервиль)?

6. Какие трудности испытывали руководители команд, спортсмены, тренеры в процессе подготовки и участия объединенной команды в Играх XXV Олимпиады (Барселона) и XVI Олимпийских зимних Игр (Альбервиль) 1992г.?

7. Как шли поиски наиболее рациональных форм организации и руководства физической культуры и спорта в стране после распада СССР.

8. Какие формы государственного руководства физической культурой и спортом сложились в настоящее время в России в центре и на местах?

9. Перечислите общественные формы организации и управления физической культурой и спортом сложились в России к настоящему времени?

10. Дайте характеристику деятельности Совета по физической культуре и спорту при президенте Российской Федерации. Какие изменения в его функциях возникли в связи с избранием г. Сочи - столице XXII Олимпийских зимних Игр 2014г.?

11. Перечислите существующие в России физкультурно-спортивные общества, расскажите об их деятельности.

12. Дайте характеристику социально-экономического развития страны. Как отражается оно на состоянии физической культуры и спорта страны?

13. Какие проблемы существуют в РФ в отношении здоровья населения (рождаемость, продолжительность жизни, наиболее распространенные заболевания и т.д.)?

14. Уровень физической подготовки призывной молодежи, школьников, студентов? Как изменился он в последние десять лет?

15. Сравнительный анализ показателей здоровья в странах мира на современном этапе.

16. Основные источники финансирования физической культуры и спорта в России и в зарубежных странах. Сравнительный анализ.

17. Формы привлечения к занятиям физической культурой и спортом малообеспеченной части населения. Опыт России и зарубежных стран. Сравнительный анализ.

18. Пропаганда «здорового образа жизни» в России и в зарубежных странах. Анализ результатов.

19. Могли бы Вы привести примеры экономического эффекта от внедрения в обществе «здорового образа жизни»?

20. Какая система подготовки физкультурных кадров сложилась в России и в зарубежных странах. Насколько она эффективна? Сравнительный анализ.

21. Что предпринимается правительственными и частными организациями России для совершенствования системы подготовки физкультурных кадров?

22. Система добровольных помощников, привлекаемых в качестве волонтеров к тренерской, инструкторской, организаторской работе в России и в зарубежных странах. Каков эффект от этой общественной работы? Сравнительный анализ.

23. Сравнительный анализ обеспеченности физкультурными кадрами системы государственных и общественных организаций в России и в зарубежных странах.

24. Опыт повышения квалификации в отечественном и зарубежном спорте.

Сравнительный анализ.

25.Что Вы знаете о «Сеульской декларации», принятой на Всемирном конгрессе «Семья и спорт для всех»? Как реализуется декларация в России и других странах мира?

26.Какие программы движения «Спорт для всех» существуют в России, Финляндии, США, Скандинавских странах, Великобритании и других странах?

27.Какие меры развития массовой физической культуры среди населения предпринимаются правительством России за последние 10 лет? Каковы результаты?

28.Какие пути внедрения массовых форм физической культуры и спорта намечены в Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015гг.» (январь 2006г.)?

29.Какая поддержка предусматривается правительством РФ в Федеральном законе «О физической культуре и спорте Российской Федерации» (2008 г.)?

30.Какие поручения дает Федеральный Закон в отношении развития массовой физической культуры и спорта в стране Минспорту, Минобрнауки РФ, Минздравсоцразвития РФ, Минэкономразвития РФ, Минфину РФ, Минкультуры РФ?

31.Расскажите о состоянии инвалидного спорта в России. Паралимпийский комитет: какие функции он выполняет. Порядок финансирования спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Связь с соответствующими международными организациями.

32.Что Вы знаете о Сурдолимпийском комитете России, о Спецолимпиадах? Их связь с зарубежными и международными организациями.

33.Расскажите об участии представителей России в международных соревнованиях: Паралимпийских Играх, Сурдлимпийских играх и Специальных Олимпиадах. Достижения и недостатки в развитии отечественного инвалидного спорта.

34.Какая система подготовки спортивного резерва сложилась к настоящему времени в Российской Федерации?

35.Какая система подготовки спортивного резерва сложилась к началу XXI века в крупнейших странах мира. Насколько она рациональна?

36.Порядок формирования сборных команд России к началу XXI века. Положительные и отрицательные стороны сложившейся системы.

37.Материально-техническое обеспечение сборных команд страны. Участие в этом обеспечении государственных, общественных структур. Помощь спонсоров. Сравнительный анализ подобного обеспечения в зарубежных странах.

38.Сравнительный анализ научно-методического, медицинского, антидопингового обеспечения сборных команд России и зарубежных стран. Передовой отечественный и зарубежный опыт.

39.Достижения отечественного спорта в настоящее время на международной арене. Представители каких видов спорта занимают ведущее место в мире?

40.Расскажите о подготовке, результатах выступления представителей России на Играх XXVI Олимпиады в Атланте (1996 г.).

- 41.Выступление российских спортсменов на XVIII Олимпийских зимних играх 1998 г. (Нагано). Дайте анализ достижений и промахов нашей сборной команды.
- 42.Сравнительный анализ выступления сборных команд России на Играх XXVII Олимпиады (Сидней – 2000г.) и XXVIII Олимпиады (Афины – 2004 г.).
- 43.Сравнительный анализ выступления сборных команд России на XIX Олимпийских зимних игр (Солт-Лейк-Сити – 2002 г.) и XX Олимпийских зимних игр (Турин – 2006 г.).
- 44.Сравнительный анализ выступления сборных команд России на Играх XXIX Олимпиады (Пекин – 2008 г.).
45. Сравнительный анализ выступления сборных команд России на XXI Олимпийских зимних играх (Ванкувер – 2010 г.).
46. Сравнительный анализ выступления сборных команд России на Играх XXX Олимпиады (Лондон – 2012 г.).
- 47.Сравнительный анализ выступления сборных команд России на XXI Олимпийских зимних играх (Ванкувер – 2010 г.) и XXII Олимпийских зимних играх (Сочи – 2014 г.).
- 48.Как бы Вы оценили рейтинг российского спорта в международном Олимпийском движении в наши дни. Что определяет этот рейтинг?
- 49.Итоги выступления спортсменов России на Играх XXXI Олимпиады (2016 г.).
- 50.Сравнительный анализ выступления сборных команд США, Китая, России на Играх – 2008 г., причины поражений и успехов.
- 51.Итоги XXII Олимпийских зимних игр (Сочи – 2014г.). Сравнительный анализ.
- 52.Анализ выступления стран мира на Паралимпийских играх 1996 – 2016 г.г. (летние)
53. Анализ выступления стран мира на Паралимпийских играх 1994 – 2014 г.г. (зимние).
- 54.Что было предпринято правительством России и ведущих зарубежных стран в 2000 – 2014 г.г. для более успешного выступления на Олимпийских и Паралимпийских играх?
55. Как представлена Россия в международных спортивных организациях в течение последних 15 лет?
56. Как оценивается спортивной общественностью качество работы российских представителей в МОК, международных спортивных федерациях, в других объединениях?
- 57.Какой реальный вклад вносит Россия в деятельность международных спортивных объединений?
58. Как оценивается в настоящее время вклад России, США, Китая и других стран в оказании помощи другим странам?
59. Выбор г. Сочи столицей Олимпийских зимних Игр 2014 г. – результат высокого рейтинга России в международном спорте? Или существуют другие объяснения этой победы?
60. Расскажите о целевых программах, принятых в РФ по развитию ФКиС в

стране.

61. Расскажите о состоянии и перспективах развития современного спорта в Российской Федерации.

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

**а) Основная литература:**

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / А.В. Трескин, Н.Ю. Мельникова .— 2-е изд., с изм. и доп. — М. : Спорт : Человек, 2017 .— 432 с. : ил. — ISBN 978-5-906839-97-8 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641192>
2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учеб. для вузов физ. культуры и спорта : рек. и изд. Межинститут. советом Федер. гос. бюджет. образоват. учреждения высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)" / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - М.: Спорт: Человек, 2017. - 431 с.: ил.

**б) дополнительная литература:**

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

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

- Официальный сайт кафедры ИФКСиОО <http://history.sportedu.ru>
- Официальный сайт ЦОА <http://coa.sportedu.ru/>
- Официальный сайт журнала «Олимпийская панорама» <http://op-tours.ru/>
- Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>
- Олимпийский комитет России - <http://olympic.ru/>
- Международный олимпийский комитет - <https://www.olympic.org/>
- Официальные сайты периодической печати в области физической культуры и спорта
- Официальные сайты МСФ, сайты федераций РФ по видам спорта и др.

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
- Федеральный портал "Российское образование" - [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине **«Россия в Международном спортивном и олимпийском движении»** для обучающихся Гуманитарного института направления **38.03.02 "Менеджмент"** направленность **"Логистика спортивной индустрии"** очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр (очная форма обучения).  
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт*

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

| №   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                                                                                                             | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1.  | Контрольная работа 1 Сравнительный анализ социально-экономического развития РФ и крупнейших стран мира. Роль ФКиС в социально-экономическом развитии общества.                                                       | 26                                                                | 8                          |
| 2.  | Контрольная работа 2 Система подготовки физкультурных кадров в России. Степень обеспеченности ФК работниками, специалистами физкультурного движения России.                                                          | 30                                                                | 8                          |
| 3.  | Контрольная работа 3 Состояние вовлечения населения России и ряда зарубежных стран в занятия массовой физической культурой и спортом. Сравнительный анализ. Состояние материально-технической базы массового спорта. | 34                                                                | 8                          |
| 4.  | Тест                                                                                                                                                                                                                 | 40                                                                | 10                         |
| 5.  | Опрос 1 Анализ системы руководства физической культурой и спортом в Российской Федерации и ряда зарубежных стран.                                                                                                    | 28                                                                | 6                          |
| 6.  | Опрос 2 Опыт подготовки спортсменов высокого класса в России. Сравнительный анализ аналогичной подготовки спортсменов в ряде зарубежных стран (США, Китай).                                                          | 32                                                                | 6                          |
| 7.  | Опрос 3 Спортсмены России на Олимпийских и Паралимпийских Играх.                                                                                                                                                     | 36                                                                | 6                          |
| 8.  | Доклад, презентация                                                                                                                                                                                                  | 31-41                                                             | 9                          |
| 9.  | Реферат                                                                                                                                                                                                              | 31-41                                                             | 10                         |
| 10. | Посещение учебных занятий                                                                                                                                                                                            | Весь период                                                       | 9                          |
| 11. | <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                                                         | 42                                                                | 20                         |
|     | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                                         |                                                                   | <b>100 баллов</b>          |

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| №  | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|----|-------------------------------------|----------------------------|
| 1. | Доклад, презентация                 | 9                          |
| 2. | Реферат                             | 10                         |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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



**Гуманитарный Институт**

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

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

**«Б1.В.ДВ.01.02 Россия в международном спортивном и олимпийском  
движении»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 38.03.02 "Менеджмент"

Направленность (профиль): «Логистика спортивной индустрии»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2021 г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 6 семестр.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** проследить место спортивной России в международном спортивном и олимпийском движении с XX века до настоящего времени. Показать, что по-прежнему, несмотря на трудности, Россия продолжает занимать ведущее место в спортивном мире, по-прежнему входит не только в число элитных стран по уровню спортивных достижений, но и поражает мир энергичной политикой укрепления здоровья населения страны, улучшения демографии, продолжении жизни, искоренения таких социальных заболеваний как СПИД, туберкулез, алкоголизм, наркомания. Вооружить студентов историческими знаниями, которые они смогут использовать в педагогической практике своей будущей специальности.

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

*УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах*

*ПК-6 Владением навыками использованием информации о состоянии и тенденциях развития спортивной индустрии в России и мире*

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

#### **Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                                                                                                                              | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                                                         |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Введение предмет. Сравнительный анализ социально-экономического развития России и крупнейших стран мира. Роль физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии общества.                                 | 6       | 2                                                                                                                       | 4                         | 14                     |          |                                               |
| 2 | Система подготовки физкультурных кадров в России. Степень обеспеченности ФК работниками, специалистами физкультурного движения России. Состояние вовлечения населения России и ряда зарубежных стран в занятия массовой |         | 2                                                                                                                       | 4                         | 14                     |          |                                               |

|                     |                                                                                                                                                                                                              |  |           |           |           |  |                                       |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|--|---------------------------------------|
|                     | физической культурой и спортом. Сравнительный анализ. Состояние материально-технической базы массового спорта.                                                                                               |  |           |           |           |  |                                       |
| 3                   | Анализ системы руководства физической культурой и спортом в Российской Федерации и ряда зарубежных стран.                                                                                                    |  | 4         | 6         | 12        |  |                                       |
| 4                   | Опыт подготовки спортсменов высокого класса в России. Сравнительный анализ аналогичной подготовки спортсменов в ряде зарубежных стран (США, Китай). Спортсмены России на Олимпийских и Паралимпийских Играх. |  | 4         | 4         | 14        |  |                                       |
| 5                   | Международная спортивная деятельность Российской Федерации.                                                                                                                                                  |  | 4         | 6         | 14        |  |                                       |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                                                                                                              |  | <b>16</b> | <b>24</b> | <b>68</b> |  | <b>Дифференциро-<br/>ванный зачет</b> |

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.02.01 Гимнастика»**

Направление подготовки/специальности: 38.03.02 «Менеджмент»

Направленность (профиль): «Логистика спортивной индустрии»

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022\_\_ г.

Составитель:

**Колесникова Екатерина Сергеевна** – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ

Рецензент:

---

### 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Гимнастика» является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств гимнастики для сохранения здоровья, оптимизации физического развития, повышения уровня физической подготовленности и подготовки к профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина (модуль) «Б1.В.ДВ.02.01 Гимнастика», являясь важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно связана с курсами гуманитарного и естественнонаучного цикла, поскольку ориентирована на познание той части культуры, которая является специфическим фактором совершенствования естественных качеств и способностей человека, оптимизации его физического состояния, физического развития и здоровья в целом.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                       | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                  | Наименование                                                                                                                                                                 | Очная форма обучения                           |
| 1                | 2                                                                                                                                                                            | 3                                              |
| УК-7             | Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами и методами гимнастики | 2                                              |
|                  | УК-7.1. Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности                                                                                                |                                                |
|                  | УК-7.2. Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря                                                                                                                     |                                                |
|                  | УК-7.3. Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников                                                                       |                                                |
|                  | УК-7.4. Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта                                                                                               |                                                |
|                  | УК-7.5. Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений                                                                                                      |                                                |
|                  | УК-7.6. Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности                                                                                                   |                                                |
|                  | УК-7.7. Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности                                                                             |                                                |

|  |                                                                                                                           |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | УК-7.8. Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений                                       |  |
|  | УК-7.9. Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности                       |  |
|  | УК-7.10. Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов |  |

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **1,5** зачетных единиц, **54** академических часов.

| №  | Раздел дисциплины (модуля)                                                                 | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                                            |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1  | Гимнастическая терминология                                                                | I       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 2  | Строевые упражнения                                                                        | I       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 3  | Разновидности передвижений                                                                 | I       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 4  | Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)                                                 | I       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 5  | Вольные упражнения                                                                         | I       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 6  | Акробатические упражнения                                                                  | I       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 7  | Гимнастические и опорные прыжки                                                            | I       |                                                                                                                         | 2                         |                        |          |                                               |
| 8  | Упражнения общей и специальной физической подготовки                                       | I       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 9  | Тестирование уровня физической подготовленности студентов                                  | I       |                                                                                                                         | 4                         | 2                      |          |                                               |
| 10 | Средства гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | I       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |

|              |  |  |    |    |  |       |
|--------------|--|--|----|----|--|-------|
|              |  |  | 20 | 34 |  | Зачет |
| Итого часов: |  |  | 54 |    |  |       |

## **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).

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится по следующим темам учебной программы: «Основы гимнастической терминологии», «Строевые упражнения», «Вольные и акробатические упражнения», «Опорный прыжок», «Уровень общей физической подготовленности».

### **Гимнастическая терминология**

Для тестирования знаний студентов по теме «Гимнастическая терминология» используется видеопрезентация, составленная из 50 слайдов заданий. Задания содержатся на слайдах в виде одной фотографии позы/движения, или нескольких фотографий, представляющих последовательность движения телом или отдельной его частью. К каждому заданию предложено четыре варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также ответы, частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным считается только один – наиболее полный. Задача тестируемого заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который, по его мнению, является правильным. Для фиксации ответов используется специальный бланк.

### **Строевые упражнения**

Разучить и провести в качестве преподавателя на учебной группе (учебном отделении) комбинацию, составленную из строевых упражнений, наиболее часто встречающихся в практике проведения занятий физической культурой.

### **Учебно-зачетная композиция вольных упражнений**

Композиция вольных упражнений содержит 64 движения общеразвивающего характера и выполняется строго в соответствии с программой под произвольно выбранное музыкальное сопровождение инструментального характера. Возможна замена музыкального сопровождения подсчетом. При выполнении вольных упражнений участнику необходимо соблюдать общий порядок и точность выполнения движений и демонстрировать уверенное его выполнение; выполнять движения с максимальной амплитудой в соответствии с требованиями гимнастического стиля; соблюдать 8 согласованность выполнения движений с темпоритмом музыкального сопровождения. Судейство участников производится по 5-балльной оценочной шкале.

### **Акробатическое упражнение**

Первое учебно-зачетное упражнение – «старт пловца» – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$  в доскок.

Второе учебно-зачетное упражнение – два-три шага разбега – переворот в сторону – переворот в сторону с поворотом на  $180^\circ$  – кувырок назад – кувырок назад – прыжок с поворотом на  $180^\circ$  в доскок.

### **Опорные прыжки**

Прыжки согнув ноги и ноги врозь выполняются через гимнастического козла поперек (девушки – высотой не менее 120 см; юноши – не менее 130 см; указана минимально допустимая высота снаряда, занимающиеся имеют право по своему выбору поднимать снаряд выше указанной отметки); гимнастический мостик устанавливается у девушек не ближе 0,5 м от снаряда, у юношей – 1,0 м от снаряда.

### **Тестирование уровня физической подготовленности**

Тест 1. «Повторные сгибания рук в висе»

Тест 2. «Повторные сгибания рук в упоре лежа»

Тест 3. «Повторные разгибания и сгибания туловища»

Тест 4. «Прыжок в длину с места»

Тест 5. «Челночный бег 2 x 15 метров»

Тест 6. «Наклон вперед стоя»

Оценка исполнения: оцениваются показатели выполнения каждого теста в отдельности.

«**Удовлетворительно**» – положительная динамика результатов начального и итогового тестирования.

«**Неудовлетворительно**» – отрицательная динамика результатов начального и итогового тестирования.

### **Примерные темы рефератов**

1. Гимнастика как средство оздоровления и рекреации населения.
2. Спортивные виды гимнастики.
3. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности.
4. История создания и основы терминологии гимнастических упражнений.
5. История развития гимнастики в России с начала XX века и до настоящего времени.
6. Методические особенности гимнастических упражнений.
7. Упражнения видов мужского гимнастического многоборья.
8. Упражнения видов женского гимнастического многоборья.
9. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям.
10. Обеспечение безопасности на занятиях гимнастикой.
11. Педагогическая технология составления комплексов общеразвивающих упражнений.
12. Формирование осанки, профилактика плоскостопия и укрепление сводов стопы с помощью гимнастических упражнений.
13. Использование гимнастических упражнений для развития силовых способностей.

14. Развитие двигательльно-координационных способностей на занятиях гимнастикой.
15. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.
16. Развитие выносливости на занятиях гимнастикой.
17. Особенности занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста.
18. Особенности занятий гимнастикой с детьми младшего и среднего школьного возраста.
19. Особенности занятий гимнастикой с подростками старшего школьного возраста.
20. Методика составления и содержание индивидуального комплекса утренней гигиенической гимнастики.
21. Оказание первой помощи пострадавшим в ЧС и экстремальных ситуациях.
22. Методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.

### **Вопросы для тестирования знаний по теоретическим основам гимнастики**

1. Охарактеризуйте строевые упражнения как одно из средств гимнастики.
2. Дайте характеристику общеразвивающим упражнениям и раскройте методику составления комплексов общеразвивающих упражнений.
3. Кратко охарактеризуйте упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах.
4. Классифицируйте и дайте общую характеристику гимнастическим прыжкам.
5. Охарактеризуйте акробатические упражнения как одно из средств гимнастики.
6. Раскройте суть прикладных упражнений, используемых на занятиях гимнастикой.
7. Перечислите основные разновидности передвижений и их роль в уроке гимнастики.
8. Музыкально-ритмические упражнения и особенности подбора музыкального сопровождения для их организации.
9. Дайте характеристику видов гимнастики оздоровительной направленности.
10. Дайте характеристику видов гимнастики образовательно-развивающей направленности.
11. Раскройте содержание и методику составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
12. Перечислите и опишите двигательные задания, с помощью которых может осуществляться контроль физической подготовленности занимающихся на занятиях гимнастикой.
13. Кратко охарактеризуйте требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
14. Назовите основные термины общеразвивающих упражнений.
15. Назовите основные термины упражнений на гимнастических снарядах и приведите примеры.
16. Охарактеризуйте способы обучения общеразвивающим упражнениям (показ, рассказ, «по разделению»).

17. Приемы и способы страховки и самостраховки, используемые при выполнении гимнастических упражнений.
18. Перечислите и охарактеризуйте нормы и правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями.
19. Назовите упражнения, направленные на формирование правильной осанки и используемые в занятиях гимнастикой.
20. Назовите упражнения, направленные на укрепление сводов стопы и профилактику плоскостопия и используемые в занятиях гимнастикой.
21. Перечислите виды упражнений для развития двигательных способностей занимающихся, используемые в занятиях гимнастикой.
22. Опишите технику и раскройте методику обучения кувырку вперед.
23. Опишите технику и раскройте методику обучения кувырку назад.
24. Опишите технику и раскройте методику обучения стойке на лопатках.
25. Опишите технику и раскройте методику обучения стойке на руках.
26. Опишите технику и раскройте методику обучения перевороту в сторону.
27. Опишите технику и раскройте методику обучения прыжку согнув ноги через гимнастического козла.
28. Опишите технику и раскройте методику обучения прыжку ноги врозь через гимнастического козла.
29. Раскройте методику обучения упражнениям в лазании по гимнастической стенке и вертикальному канату.
30. Дайте характеристику маховым гимнастическим упражнениям, приведя примеры упражнений на гимнастических снарядах.
31. Перечислите и раскройте основные требования к предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой.
32. Упражнения, используемые для развития силовых, скоростно-силовых способностей, занимающихся гимнастикой, и их особенности.
33. Упражнения, используемые для развития общей гибкости на занятиях гимнастикой.
34. Гимнастические упражнения и двигательные задания, используемые для развития двигательных способностей.
35. Упражнения, используемые для развития общей выносливости на занятиях гимнастикой.
36. Методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.

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

### **а) Основная литература:**

1. Гимнастика и методика преподавания/Под ред. Проф. В.М. Смолевского. – М., 1987.
2. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие/ А.Б. Лагутин, Г.М., Михалина. – М.: Физическая культура, 2010.

3. Лекции по гимнастике для студентов дневного и заочного отделения РГУФКСМиТ/ А.Б. Лагутин, Ю.К. Гаввердовский, – М.: Физическая культура, 2011.

б) Дополнительная литература:

1. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология / Брыкин А.Т. – 2-е изд., перераб. и испр. – М.: ФиС, 1969. – 188 с.

2. Земсков Е.А. Материально-техническое обеспечение занятий гимнастикой: метод. разраб. ГЦОЛИФК. – М., 1991. – 52 с. 13

3. Лагутин А.Б. Командная гимнастика в школе: метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.Б. Лагутин. – М.: Физ. культура, 2008. – 142 с.

4. Лагутин А.Б., Михалина Г.М., Чесноков Н.Н. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре, – М.: Издательство «Физическая культура», 2010. – 64 с.

5. Маслов Б.В. Гимнастика. Самостоятельная работа студентов: метод. разраб. для студентов 1 курса ГЦОЛИФКа, не спец. по гимнастике / Маслов Б.В.; ГЦОЛИФК. – М., 1993. – 62 с.: ил.

6. Семенов Л.П. Подготовительная часть урока гимнастики (игровые задания для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся): метод. пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК / Семенов Л.П.; РГАФК/ Семенов Л.П.; РГАФК. – М., 1995. – 33 с.

7. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов спец. оздоровит. физ. культура вузов: Утв. М-самобразования Респ. Беларусь / Фурманов Александр Григорьевич, Юспа Михаил Борисович. – Минск: Тесей, 2003. – 527 с.

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

1. Видеозапись учебно-зачетных вольных, акробатических упражнений и опорных прыжков.

2. Видеозапись проведения учебно-зачетной комбинации строевых упражнений.

3. Презентация в редакторе PowerPoint основных терминов общеразвивающих и акробатических упражнений.

4. Презентация в редакторе PowerPoint контрольно-тестовых заданий по теме «Гимнастическая терминология» 1 и 2 уровней сложности.

5. Таблица в редакторе Microsoft Word «Термины движений руками по дугам и кругам».

6. Электронная версия методического пособия «Гимнастика в вопросах и ответах».

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

о Операционная система – Microsoft Windows.

о Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

о Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

о Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

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

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

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

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

Зарубежные базы данных:

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

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

– стандартные гимнастические снаряды

– гимнастический ковер, перекладина, брусья параллельные и разновысокие, гимнастическое бревно; гимнастический козел;

– гимнастические снаряды массового типа – не менее 10 пролетов гимнастической стенки, 4-6 гимнастических скамеек;

– комплект мелкого гимнастического инвентаря на группу стандартной наполняемости: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи;

– мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия);

– учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Гимнастика» для обучающихся гуманитарного института 1 курса, направления подготовки/специальности 38.03.02 «Менеджмент» направленности (профилю) «Логистика спортивной индустрии», очная форма обучения*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр

Форма промежуточной аттестации на очной форме: 1 семестр – зачет

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                                                                          | Сроки проведения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 1 | Тест по теме: «Гимнастическая терминология»                                                                                                                                       | 4 неделя                     | 10                         |
| 2 | Выполнение практического задания по разделу: «Вольные упражнения»                                                                                                                 | 5 неделя                     | 10                         |
| 3 | Выполнение практического задания по разделу: «Строевые упражнения»                                                                                                                | 3 неделя                     | 10                         |
| 4 | Выполнение практического задания по разделу: «Педагогическая технология составления и проведения комплексов упражнений образовательно-развивающей и гигиенической направленности» | 7-10 недели                  | 10                         |
| 5 | Выполнение практического задания по разделу: «Акробатические упражнения»                                                                                                          | 8 неделя                     | 10                         |
| 6 | Выполнение практического задания по разделу: «Опорные прыжки»                                                                                                                     | 6 неделя                     | 10                         |
| 7 | Написание реферата по теме: «Средства гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»                                                          | в течение семестра           | 10                         |
| 8 | Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)                                                                                                  | 1-9 недели                   | 10                         |
| 9 | Зачет                                                                                                                                                                             |                              | 20                         |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                      |                              | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия в первом семестре*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                                           | Максимальное кол-во баллов |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Контрольная работа по разделу: «Методика обучения гимнастическим упражнениям» | 15                         |

|   |                                                                                                   |    |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2 | Дополнительное тестирование по теме/модулю (Гимнастическая терминология)                          | 15 |
| 3 | Написание реферата по теме «Упражнения на видах мужского гимнастического многоборья»              | 15 |
| 4 | Написание реферата по теме Упражнения на видах женского гимнастического многоборья                | 15 |
| 5 | Написание развернутого конспекта по теме: Проведение урока гимнастики в общеобразовательной школе | 20 |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям) завершающихся зачетом

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.02.01 Гимнастика»**

Направление подготовки/специальности: 38.03.02 «Менеджмент»

Направленность (профиль): «Логистика спортивной индустрии»

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2022 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля):** составляет 1,5 зачетные единицы.

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

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств гимнастики для сохранения здоровья, оптимизации физического развития, повышения уровня физической подготовленности и подготовки к профессиональной деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                       | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                  | Наименование                                                                                                                                                                 | Очная форма обучения                           |
| 1                | 2                                                                                                                                                                            | 3                                              |
| УК-7             | Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами и методами гимнастики | 2                                              |
|                  | УК-7.1. Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности                                                                                                |                                                |
|                  | УК-7.2. Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря                                                                                                                     |                                                |
|                  | УК-7.3. Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников                                                                       |                                                |
|                  | УК-7.4. Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта                                                                                               |                                                |
|                  | УК-7.5. Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений                                                                                                      |                                                |
|                  | УК-7.6. Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности                                                                                                   |                                                |
|                  | УК-7.7. Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности                                                                             |                                                |
|                  | УК-7.8. Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений                                                                                          |                                                |
|                  | УК-7.9. Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности                                                                          |                                                |
|                  | УК-7.10. Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов                                                    |                                                |

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

| №            | 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            | Гимнастическая терминология                                                                | I       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 2            | Строевые упражнения                                                                        | I       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 3            | Разновидности передвижений                                                                 | I       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 4            | Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)                                                 | I       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 5            | Вольные упражнения                                                                         | I       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 6            | Акробатические упражнения                                                                  | I       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 7            | Гимнастические и опорные прыжки                                                            | I       |                                                                                                                         | 2                         |                        |          |                                               |
| 8            | Упражнения общей и специальной физической подготовки                                       | I       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 9            | Тестирование уровня физической подготовленности студентов                                  | I       |                                                                                                                         | 4                         | 2                      |          |                                               |
| 10           | Средства гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | I       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
|              |                                                                                            |         |                                                                                                                         | 20                        | 34                     |          | Зачет                                         |
| Итого часов: |                                                                                            |         |                                                                                                                         | 54                        |                        |          |                                               |

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



**Институт<sup>1</sup> спорта и физического воспитания**

**Кафедра<sup>2</sup> теории и методики гимнастики**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.02.02 Аэробика»**

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль)<sup>3</sup>: Логистика спортивной индустрии

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2021 г.

---

<sup>1</sup> Для ООП (ОПОП) 2019, 2020 годов набора указывается наименование института, экспертно-методический совет которого утверждает рабочую программу дисциплины (модуля). В ООП (ОПОП) подготовки кадров высшей квалификации и магистратуры может указываться Институт научно-педагогического образования.

Для ООП (ОПОП) с 2021 года набора указывается наименование института, к которому относится кафедра, утверждающая рабочую программу дисциплины (модуля). Исключение могут составлять дисциплины (модули) ООП (ОПОП) магистратуры и подготовки кадров высшей квалификации. В последнем случае указывается Институт научно-педагогического образования.

<sup>2</sup> При утверждении и обновлении рабочих программ дисциплин (модулей) только Экспертно-методическим советом Института кафедра не указывается.

<sup>3</sup> Если рабочая программа дисциплины (модуля) создается для нескольких направленностей (профилей) и имеет сходное содержание, то возможно перечисление направленностей (профилей), в рамках которых она реализуется, в том числе в случае ее реализации с использованием различных форм обучения.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована решением заседания кафедры<sup>4</sup> теории и методики гимнастики  
Протокол № 3 от «23» сентября 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры теории и методики гимнастики  
Протокол № от « » 202 г.

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

---

(наименование)  
Протокол № от « » 20 г.

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

---

(наименование)  
Протокол № от « » 20 г.

Составитель:

Андреасян Кнарик Борисовна, к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ.

---

<sup>4</sup> В ООП (ОПОП) 2019, 2020 годов набора рабочие программы дисциплин (модулей) утверждаются экспертно-методическим советом института, а обновляются решением заседания кафедры, реализующей дисциплину (модуль). Рабочие программы по дисциплинам (модулям) ООП (ОПОП) подготовки кадров высшей квалификации могут утверждаться, рекомендоваться и обновляться Экспертно-методическим советом Института научно-педагогического образования.

В ООП (ОПОП) с 2021 года набора:

–рабочие программы дисциплин (модулей) (**кроме** ООП (ОПОП) подготовки кадров высшей квалификации) утверждаются, рекомендуются и обновляются на основе решений заседаний кафедры;

–рабочие программы дисциплин (модулей) **ООП (ОПОП) подготовки кадров высшей квалификации** утверждаются, рекомендуются и обновляются Экспертно-методическим советом Института научно-педагогического образования.

**1. Цель освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.02.02 Аэробика** является: обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием современных направлений аэробики для оздоровления, разностороннего развития, закаливания и приобщения к здоровому образу жизни на основе приобретения обучающимися знаний, умений и практических навыков.

Дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина (модуль) полностью проводится в форме практической подготовки.

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

Дисциплина (модуль) **Б1.В.ДВ.02.02 Аэробика**, являясь важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно связан с курсами гуманитарного и естественнонаучного цикла, поскольку ориентирован на познание той части культуры, которая является специфическим фактором совершенствования природных (естественных) качеств и способностей человека, оптимизации его физического состояния, физического развития и здоровья в целом.

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

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

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

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1,5 **зачетных единицы**, 54 **академических часа**.

#### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                          | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                     |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Общие основы теории и методики проведения базовых групповых программ аэробики. Классическая аэробика, степ-аэробика | 1       |                                                                                                                         | 12                        | 16                     |          |                                               |
| 2 | Методика проведения урока                                                                                           |         |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 3 | Групповые программы                                                                                                 |         |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |

|   |                                                                                |  |  |           |           |  |              |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------|-----------|--|--------------|
|   | на силу                                                                        |  |  |           |           |  |              |
| 4 | Организационно-методические формы проведения занятий в оздоровительном фитнесе |  |  | 4         | 10        |  |              |
|   | <b>ИТОГО: 54</b>                                                               |  |  | <b>20</b> | <b>34</b> |  | <b>зачет</b> |

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

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

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

*Практические занятия*, включая семинарские, методические, преобладают в изучении данного курса. Они направлены на овладение общекультурными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию аэробики в России и эффективному оздоровлению населения, проведению занятий тренировочно-спортивной и оздоровительной направленности, организации и судейству соревнований по фитнес-гимнастике и спортивной аэробике, анализу государственных программ. На практических занятиях происходит углубление знаний и формирование компетенций их применения в реальной практике. Студенты проводят коллективное обсуждение и индивидуальное творческое осмысление теоретического материала на базе самостоятельного изучения рекомендованной литературы. Преподаватели консультируют, обсуждают и оценивают самостоятельную работу студентов, что обеспечивает подготовку выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности.

*Внеаудиторная самостоятельная работа* занимает особое место в овладении изучаемого курса. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает выполнение контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению зачетных занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач. Контроль самостоятельной работы осуществляют в форме отчетов по каждому самостоятельно выполненному заданию на консультациях и в процессе аудиторных занятий, отводя на это не более 10% аудиторного времени.

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

1. Оздоровительный фитнес как массовое направление физического воспитания. Задачи, виды и средства оздоровительной гимнастики.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Терминология в фитнесе.
4. Классификация различных видов базовых групповых программ.
5. Стретчинг как система упражнений на растягивание (направленность, задачи, содержание, особенности проведения).
6. Место упражнений на растягивание в силовых программах.
7. Классическая аэробика. Общая характеристика, классификация.
8. Степ-аэробика. Общая характеристика.
9. Структура урока аэробики. Особенности организации и методика проведения отдельных частей урока.
10. Основные виды групповых силовых программ в фитнесе.
11. Методы тестирования физической подготовки в оздоровительном фитнесе.
12. Правила безопасности проведения занятий фитнесом.
13. Характеристика силовой тренировки с использованием малого оборудования (направленность, отличительные особенности, задачи, средства и методы тренировки).
14. Значение и особенности использования музыкального сопровождения в оздоровительной аэробике.

15. Особенности хореографии в аэробике. Методика составления и разучивания комбинаций.
16. Оздоровительная аэробика низкой и высокой интенсивности.
17. Методика и техника силовых упражнений с гантелями и бодибарами.
18. Методы изменения интенсивности занятия оздоровительной аэробики с помощью различной хореографии.
19. Методика разучивания комбинаций в аэробике. Специфические методы разучивания комбинаций в оздоровительной аэробике.
20. Вербальные команды и специфическая жестикуляция преподавателя оздоровительной аэробики.
21. Управление группой на занятиях по оздоровительной аэробике.
22. Контроль физического состояния занимающихся.
23. Методика удержания занимающихся в группе.
24. Правила проведения занятий на степ-платформе.

### ***Примерные темы рефератов***

1. Развитие аэробики: исторический аспект.
2. Кондиционная гимнастика: её место в системе оздоровительных видов гимнастики и фитнесе.
3. Технология различных видов аэробики:
  - классическая аэробика,
  - степ-аэробика,
  - фит-бол аэробика,
  - велоаэробика;
  - аэробика с элементами восточных видов единоборства;
  - йога;
  - силовые виды аэробики;
  - система Пилатес и др.
  - координационная гимнастика.

4. Возрастные особенности проведения занятий аэробикой.
5. Физиологические аспекты занятий аэробикой.
6. Психологические аспекты занятий аэробикой.
7. Реабилитационная аэробика.
8. Разработка и научное обоснование новых видов оздоровительной аэробики.
9. Спортивные виды аэробики.
10. Воздействие занятий аэробикой на занимающихся разного возраста и состояния здоровья
11. Музыкальное обеспечение занятий аэробикой.

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

**а) Основная литература:**

1. Андрееenko, Т.А. Организация занятий по оздоровительной фитнес-аэробике со студентами вуза / Т.А. Андрееenko, Е.Г. Ткачева, Е.А. Широбакина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - № 2. - С. 79.
2. Афтимичук О.Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика: (Учебное пособие): / О.Е. Афтимичук. – Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинев: Ch.: «Valinex» SA, 2011. – 310 с.
3. Беляк, Ю.И. Способ дозирования физической нагрузки в занятиях аэробикой для студенток / Беляк Ю.И., Зинченко Н.Н. // Физическое воспитание студентов. - 2014. - № 5. - С. 8-13.
4. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Т. З. Бекля. – К.: Олимпийская литература. – 2012. – 724 с.
5. Просветова О.В., Краснова Г.О. Базовая аэробика в групповых программах: Учебно-методическое пособие: Волгоград: 2010. 117 с.  
[www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

б) Дополнительная литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебн. Пособие для студентов вузов физической культуры/под ред.Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова.-М.:СпортАкадемПресс, 2002.-304с.
2. Алаева, Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : [учеб. пособие] / Л.С. Алаева ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2007. - 68 с.: ил. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
3. Акатова, А.А. Эффективность занятий фитнесом в условиях детского реабилитационного центра / А.А. Акатова, Т.В. Абызова, Е.В. Старкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - № 5. - С. 71-74.
4. Зайцева, Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : метод. пособие / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. - М.: ФиС, 2007. - 103 с.: ил.
5. Крючек, Е.С. Аэробика : содерж. и методика оздоровит. занятий / Крючек Е.С. - М.: Терра-спорт: Олимпия пресс, 2001. - 61 с.: ил.
6. Лисицкая, Т.С. Аэробика: [в 2 т.] / Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002
7. Лисицкая, Т.С. Ритм + пластика / Татьяна Лисицкая. - М.: ФиС, 1987. - 160 с.: ил.
8. Медведева, О.А. Аэробика для студентов : метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050700 : доп. УМО по направлениям пед. образования / О.А. Медведева, Г.А. Зайцева. - М.: ИНСАН, 2009. - 143 с.: ил.
9. Пикон, Р.Е. Тренировка с отягощениями: 10 основных принципов // Аэробика. - 1999. - Осень. - С. 19-21.
10. Плешкань, А.В. Оздоровительная и коррекционно-развивающая направленность массовых видов гимнастики в адаптивной физической

культуре / А.В. Плешкань // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2004. - № 1-4. - С. 77-84.

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

[www.jv.ru](http://www.jv.ru) – сайт телеканала «Живи», велнес-портал в России;

[www.fitimage.ru](http://www.fitimage.ru) – сайт федерации фитнес аэробики Татьяны Лисицкой;

[JustSport.info](http://JustSport.info) – сайт о фитнесе и бодибилдинге;

<http://wefit.ru/> - фитнес сайт о здоровье;

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

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru).

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

Для реализации дисциплины «Аэробика», нужно:

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Б1.В.ДВ.02.02 Аэробика  
для обучающихся Гуманитарного института 1 курса  
направления подготовки 38.03.02 Менеджмент  
направленности (профилю) Логистика спортивной индустрии очной формы  
обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики.

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) <sup>5</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Контрольный опрос обучающихся по теме «Общие основы оздоровительного фитнеса»                                     | 3 неделя                                                          | 15                         |
| 2 | Контрольная работа по теме «Классификация и терминология базовых элементов классической аэробики и степ-аэробики» | 6 неделя                                                          | 15                         |
| 3 | Практическое задание №1 по теме «Принципы составления соединений, сегментов и блоков хореографических комбинаций» | 7 неделя                                                          | 25                         |
| 4 | Практическое задание №2 по теме «Методические приемы по обучению и управлению группой»                            | 8 неделя                                                          | 25                         |
|   | <b>Зачёт</b>                                                                                                      |                                                                   | <b>20</b>                  |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                                      |                                                                   | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимально<br>е кол-во<br>баллов |
|---|-------------------------------------|-----------------------------------|
|---|-------------------------------------|-----------------------------------|

<sup>5</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

|   |                                                                                            |    |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | Проведение урока по классической аэробике                                                  | 15 |
| 2 | Проведение персональной тренировки по выбранной направленности                             | 15 |
| 3 | Презентация по теме «Классификация и терминология базовых элементов классической аэробики» | 11 |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балла (по основным или дополнительным видам заданий), имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

| Набранные баллы                    | <51        | 51-60 | 61-67   | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|------------------------------------|------------|-------|---------|-------|-------|--------|
| Словесно-цифровое 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<br>ECTS | F   | E     | D     | C     | B     | A      |

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



**Институт<sup>6</sup> спорта и физического воспитания  
Кафедра<sup>7</sup> теории и методики гимнастики**

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

**«Б1.В.ДВ.02.02 Аэробика»**

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль)<sup>8</sup>: Логистика спортивной индустрии

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2021 г.

---

<sup>6</sup> Для ООП (ОПОП) 2019, 2020 годов набора указывается наименование института, экспертно-методический совет которого утверждает рабочую программу дисциплины (модуля). В ООП (ОПОП) подготовки кадров высшей квалификации и магистратуры может указываться Институт научно-педагогического образования.

Для ООП (ОПОП) с 2021 года набора указывается наименование института, к которому относится кафедра, утверждающая рабочую программу дисциплины (модуля). Исключение могут составлять дисциплины (модули) ООП (ОПОП) магистратуры и подготовки кадров высшей квалификации. В последнем случае указывается Институт научно-педагогического образования.

<sup>7</sup> При утверждении и обновлении рабочих программ дисциплин (модулей) только Экспертно-методическим советом Института кафедра не указывается.

<sup>8</sup> Если рабочая программа дисциплины (модуля) создается для нескольких направленностей (профилей) и имеет сходное содержание, то возможно перечисление направленностей (профилей), в рамках которых она реализуется, в том числе в случае ее реализации с использованием различных форм обучения.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 1,5 зачетные единицы.

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

**3. Цель освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.02.02 Аэробика** является: обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием современных направлений аэробики для оздоровления, разностороннего развития, закаливания и приобщения к здоровому образу жизни на основе приобретения обучающимися знаний, умений и практических навыков.

Дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина (модуль) полностью проводится в форме практической подготовки.

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

Дисциплина (модуль) **Б1.В.ДВ.02.02 Аэробика**, являясь важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно связан с курсами гуманитарного и естественнонаучного цикла, поскольку ориентирован на познание той части культуры, которая является специфическим фактором совершенствования природных (естественных) качеств и способностей человека, оптимизации его физического состояния, физического развития и здоровья в целом.

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

| ции / код<br>индикато<br>ра (ов)<br>достиген | Планируемые результаты обучения по дисциплине<br>(модулю) | Этап<br>формирования<br>компетенции<br>(номер семестра) |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|

|        | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------|
| 1      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3                    | 4                      |
| УК – 7 | <p><b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b></p> <p>УК-7.1. Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;</p> <p>УК-7.2. Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря;</p> <p>УК-7.3. Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников;</p> <p>УК-7.4. Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;</p> <p>УК-7.5. Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>УК-7.6. Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</p> <p>УК-7.7. Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности;</p> <p>УК-7.8. Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>УК-7.9. Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности;</p> <p>УК-7.10. Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.</p> | 1 семестр            |                        |

## 6. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|----------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                            |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Общие основы теории и      | 1       |                                                                                                                         | 12                        | 16                     |          |                                               |

|   |                                                                                               |  |   |           |           |  |              |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|-----------|-----------|--|--------------|
|   | методики проведения базовых групповых программ аэробики. Классическая аэробика, степ-аэробика |  |   |           |           |  |              |
| 2 | Методика проведения урока                                                                     |  | 2 | 4         |           |  |              |
| 3 | Групповые программы на силу                                                                   |  | 2 | 4         |           |  |              |
| 4 | Организационно-методические формы проведения занятий в оздоровительном фитнесе                |  | 4 | 10        |           |  |              |
|   | <b>ИТОГО: 54</b>                                                                              |  |   | <b>20</b> | <b>34</b> |  | <b>зачет</b> |

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания,  
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ Элективная дисциплина по физической культуре и спорту  
(плавание)»**

Направление подготовки: 38.03.02 «Менеджмент»

Направленность (профиль): «Логистика спортивной индустрии»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики спортивного и синхронного плавания,  
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

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

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

Составитель:

Павлова Т.Н., к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

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

**1. Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (плавание)»:** подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, приобретение личного опыта использования средств плавания для упрочения и сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Б1.В.ДВ Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (плавание)» относится к Блоку 1 вариативной части основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее ООП (ОПОП)).

Нет дисциплин, изучение которых должно предшествовать данной дисциплине.

Программа дисциплины «Б1.В.ДВ Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (плавание)» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения для направления подготовки 38.03.02 «Менеджмент», профиль «Логистика спортивной индустрии».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО и учебный план по направлению подготовки: 38.03.02 «Менеджмент».

Дисциплина «Б1.В.ДВ Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (плавание)», являясь важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно взаимосвязана с дисциплинами гуманитарного и естественно-научного цикла, ориентирована на познание части культуры, являющейся специфическим фактором совершенствования естественных

(природных) качеств и способностей человека, оптимизации физического развития и восстановления здоровья в целом.

В ходе освоения данной дисциплины студент приобретает знания о теоретических основах плавания как средства для упрочения и сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности. В процессе обучения студент приобретает прикладные навыки, необходимые в избранной профессии и личный опыт выполнения упражнений.

### **3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Б1.В.ДВ Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (плавание)», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

| <b>Шифр компетенции</b> | <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>                                                                                   | <b>Этап формирования компетенции (номер семестра)</b> |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                         | <b>наименование</b>                                                                                                                             | <b>Очная форма обучения</b>                           |
| <b>1</b>                | <b>2</b>                                                                                                                                        | <b>3</b>                                              |
| <b>УК-7</b>             | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | 1                                                     |
| УК-7.2                  | Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря                                                                                                |                                                       |
| УК-7.4                  | Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта                                                                          |                                                       |
| УК-7.5                  | Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений                                                                                 |                                                       |
| УК-7.7                  | Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности                                                        |                                                       |
| УК-7.8                  | Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений                                                                     |                                                       |
| УК-7.10                 | Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов                                |                                                       |

### **4.Структура и содержание дисциплины «Б1.В.ДВ Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (плавание)».**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 54 академических часа (очная форма обучения).

**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>Техника спортивных способов плавания</b>           | <b>1</b>  |                                                                                                                          | <b>12</b>                 | <b>10</b>              |          |                                               |
| 1.1                 | Кроль на груди                                        |           |                                                                                                                          | 4                         |                        |          |                                               |
| 1.2                 | Кроль на спине                                        |           |                                                                                                                          | 2                         |                        |          |                                               |
| 1.3                 | Брасс                                                 |           |                                                                                                                          | 6                         |                        |          |                                               |
| <b>2</b>            | <b>Прикладное плавание.</b>                           | <b>1</b>  |                                                                                                                          | <b>6</b>                  | <b>14</b>              |          |                                               |
| 2.1                 | Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине) |           |                                                                                                                          | 2                         |                        |          |                                               |
| 2.2                 | Транспортировка пострадавшего                         |           |                                                                                                                          | 2                         |                        |          |                                               |
| 2.3                 | Доврачебная помощь при утоплении                      |           |                                                                                                                          | 2                         |                        |          |                                               |
| <b>3</b>            | <b>Начальная тренировка.</b>                          | <b>1</b>  |                                                                                                                          | <b>2</b>                  | <b>10</b>              |          |                                               |
| 3.1                 | Дистанционный метод.                                  |           |                                                                                                                          | 2                         |                        |          |                                               |
| <b>Итого часов:</b> |                                                       | <b>54</b> |                                                                                                                          | <b>20</b>                 | <b>34</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.

Зачет состоит из 2-х частей: практической и теоретической.

### Практическая часть:

1. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди; кроль на спине; брасс.

2. Прикладное плавание: техника плавания способом на боку; транспортировка тонущего; выполнение приемов доврачебной помощи.
3. Начальная тренировка: дистанционный метод тренировки.
4. Посещение занятий.

Теоретическая часть: оценка знаний студентов по основным темам учебной программы.

**Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Спортивное значение плавания.
2. Техника движений ногами в способе кроль на груди.
3. Профессионально-прикладное значение плавания.
4. Техника движений ногами в способе кроль на спине.
5. Оздоровительное значение плавания.
6. Техника движений ногами в способе брасс на груди.
7. Правила безопасности на занятиях по плаванию в бассейне.
8. Техника движений руками и дыхания в способе кроль на груди.
9. Оценка уровня плавательной подготовленности.
10. Техника движений руками и дыхания в способе брасс на груди.
11. Техника безопасности и организация занятий в бассейнах и на открытых водоемах.
12. Способы самоконтроля на занятиях по плаванию.
13. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.
14. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.
15. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе на боку.
16. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе брасс на груди.
17. Непрерывный (дистанционный) метод тренировки.
18. Приемы освобождения от захватов утопающего.

19. Техника выполнения открытых поворотов.
20. Приемы оказания доврачебной помощи при утоплении.
21. Техника выполнения закрытых поворотов.
22. Техника выполнения стартового прыжка.
23. Действия спасателя при ложном (белом) утоплении.
24. Действия спасателя при истинном (синем) утоплении.
25. Способы транспортировки пострадавшего в воде.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Б1.В.ДВ Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (плавание)».**

**а) Основная литература:**

1. Плавание: учебник / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов [и др] ; под общ. ред. Проф. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ИНФА-М, 2016. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).

**б) Дополнительная литература:**

1. Плавание : учеб. для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по специальности 022300 - "Физ. культура и спорт" : Рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 2001. - 398 с.: ил.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Булгакова Нина Жановна. - М.: ФиС, 2000. - 77 с.: ил.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание / Булгакова Нина Жановна. - М.: Астрель: АСТ, 2005. - 159 с.: ил.
4. Морозов С.Н. Прикладное плавание : учеб. пособие / С.Н. Морозов, Е.А. Табакова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 96 с.: табл.
5. Никитина С.М. Плавание в государственной системе физического воспитания : лекция для студентов РГУФК : рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры,

спорта и туризма. - М., 2007. - 15 с.: табл.

6.Никитина С.М. Прикладное плавание : лекция для студентов РГУФК : рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 26 с.

7.Павлова Т.Н. Техника спортивных способов плавания : лекция для студентов РГУФК : [рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК] / [Т.Н. Павлова, С.М. Никитина] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 16 с.

8.Видеофильм «Техника спортивного плавания». М.: Снег и Ко, 2001.

9.Мультимедийный комплекс по основным разделам дисциплины «Плавание (базовые и новые физкультурно-оздоровительные виды)». М.: Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло, РГУФКСМиТ, - 6 лекций, 2007.

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

– <http://medicinesport.ru/>

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1.Операционная система – Microsoft Windows.

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

5.Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

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

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

***Отечественные базы данных:***

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

***Зарубежные базы данных:***

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

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Б1.Б.ДВ  
Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (плавание)».**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Зал «сухого плавания».
4. Плавательные бассейны длиной 25м и 50м.
5. Инвентарь: плавательные доски, круги, шесты, секундомер.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Б1.В.ДВ Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (плавание)» для обучающихся гуманитарного института 1 курса, направления подготовки 38.03.02 «Менеджмент», профиль «Логистика спортивной индустрии», очной формы обучения.**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр (очная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

| №      | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|--------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1      | Выполнение контрольного норматива (50м кроль на груди)                  | в течение семестра                                                | 20                         |
| 2      | Выполнение контрольного норматива (50м брасс)                           |                                                                   | 20                         |
| 5      | Выполнение контрольного норматива (50м транспортировка тонущего)        |                                                                   | 20                         |
| 6<br>7 | Выполнение приемов по оказанию доврачебной помощи при утоплении         |                                                                   | 10                         |
| 8      | Выполнение контрольного норматива (непрерывное плавание дистанции 400м) |                                                                   | 20                         |
|        |                                                                         |                                                                   |                            |
|        | <b>Зачет</b>                                                            |                                                                   | <b>10</b>                  |
|        | <b>ИТОГО</b>                                                            |                                                                   | <b>100 баллов</b>          |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости                      | Максимальное кол-во баллов |
|---|----------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Сообщение по теме «Техника спортивных способов плавания» | 5                          |
| 3 | Тест по теме «Прикладное плавание»                       | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

## **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания,  
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ Элективная дисциплина по физической культуре и спорту  
(плавание)»**

Направление подготовки: 38.03.02 «Менеджмент»

Направленность (профиль): «Логистика спортивной индустрии»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2022 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины** составляет 54 академических часа (очная форма обучения)

**2. Семестры освоения дисциплины:** 1 (очная форма обучения)

**3. Цель освоения дисциплины:** приобретение личного опыта использования средств плавания для упрочения и сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                          | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                  | наименование                                                                                                                                    | Очная форма обучения                           |
| 1                | 2                                                                                                                                               | 3                                              |
| УК-7             | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | 1                                              |
| УК-7.2           | Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря                                                                                                |                                                |
| УК-7.4           | Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта                                                                          |                                                |
| УК-7.5           | Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений                                                                                 |                                                |
| УК-7.7           | Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности                                                        |                                                |
| УК-7.8           | Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений                                                                     |                                                |
| УК-7.10          | Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов                                |                                                |

**1. 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<br>лекционного типа | Занятия<br>семинарского<br>типа | Самостоятельная<br>работа | Контроль |              |
|---------------------|-------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------|--------------|
| <b>1</b>            | <b>Техника спортивных способов плавания</b>           | <b>1</b>  |                             | <b>12</b>                       | <b>10</b>                 |          |              |
| 1.1                 | Кроль на груди                                        |           |                             | 4                               |                           |          |              |
| 1.2                 | Кроль на спине                                        |           |                             | 2                               |                           |          |              |
| 1.3                 | Брасс                                                 |           |                             | 6                               |                           |          |              |
| <b>2</b>            | <b>Прикладное плавание.</b>                           | <b>1</b>  |                             | <b>6</b>                        | <b>14</b>                 |          |              |
| 2.1                 | Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине) |           |                             | 2                               |                           |          |              |
| 2.2                 | Транспортировка пострадавшего                         |           |                             | 2                               |                           |          |              |
| 2.3                 | Доврачебная помощь при утоплении                      |           |                             | 2                               |                           |          |              |
| <b>3</b>            | <b>Начальная тренировка.</b>                          | <b>1</b>  |                             | <b>2</b>                        | <b>10</b>                 |          |              |
| 3.1                 | Дистанционный метод.                                  |           |                             | 2                               |                           |          |              |
| <b>Итого часов:</b> |                                                       | <b>54</b> |                             | <b>20</b>                       | <b>34</b>                 |          | <b>Зачет</b> |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**дисциплина  
«Б1.В.ДВ.02.03 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Направление подготовки:  
**38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ**

Направленность (профили): Логистика спортивной индустрии  
Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры теории и методики легкой атлетики им.  
Н.Г.Озолина

Протокол № 15 от «22» декабря 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры теории и методики легкой  
атлетики им. Н.Г.Озолина

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

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

Рецензент:

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика)» является: ознакомление с основными теоретическими и практическими знаниями в области лёгкой атлетики, развитие способности к самообразованию и к самосовершенствованию в физкультурно-спортивной деятельности, а также понимание основных тенденций, направлений и достижений в современной лёгкой атлетике.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина является элективной дисциплиной и относится к вариативной части ООП (ОПОП).

Основные положения теории и методики легкой атлетики имеют тесную взаимосвязь с содержанием естественнонаучных и гуманитарных дисциплин учебного плана (анатомии, физиологии, биомеханики, истории физической культуры, психологии, педагогики, безопасности жизнедеятельности, теории физической культуры и др.).

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                                                                                   | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                  | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                             | Очная форма обучения                           |
| 1                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3                                              |
| УК-7             | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:<br>УК-7.1. Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;<br>УК-7.2. Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря; | 2                                              |

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

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 54 академических часа.

##### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                                 | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                            |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Тема: Методические основы самостоятельных занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. | 2       |                                                                                                                         | 4                         | 4                      |          |                                               |
| 1 | Тема: Самоконтроль и оценка уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 2       |                                                                                                                         | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 3 | Тема: Основы техники спортивной ходьбы                                                                                     | 2       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 4 | Тема: Основы техники бега на короткие дистанции.                                                                           | 2       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |

|                        |                                                                     |   |  |           |           |  |              |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------|---|--|-----------|-----------|--|--------------|
| 5                      | Тема: Основы техники бега на средние дистанции.                     | 2 |  | 2         | 4         |  |              |
| 6                      | Основы техники эстафетного бега.                                    | 2 |  | 2         | 4         |  |              |
| 7                      | Основы техники прыжка в длину способом «согнув ноги».               | 2 |  | 2         | 4         |  |              |
| 8                      | Основы техники прыжков в высоту («перешагивание» и «фосбери-флоп»). | 2 |  | 2         | 4         |  |              |
| 9                      | Основы техники легкоатлетических метаний.                           | 2 |  | 2         | 4         |  |              |
| <b>Итого часов: 54</b> |                                                                     |   |  | <b>20</b> | <b>34</b> |  | <b>зачет</b> |

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

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

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

### **Контрольные вопросы и задания**

#### **для промежуточной аттестации (зачета) студентов**

- 1.Классификация легкоатлетических упражнений.
2. Структура занятия по легкой атлетике, его цель и задачи.
3. Организация самостоятельных занятий по легкой атлетике, их форма и содержание. Средства и методы, используемые при проведении занятия по легкой атлетике.
- 4.Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях. Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
5. Понятие самоконтроля и способы его осуществления.
6. Виды самоконтроля.
7. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на основании субъективных и объективных параметров.
- 8.Основные данные, регистрируемые в дневнике самоконтроля.
9. Оценка физического состояния и уровня физической подготовленности.
10. Определение спортивной ходьбы и характеристика техники.
11. Общая характеристика техники спринтерского бега.
- 12.Общая характеристика техники прыжка в длину. Способы прыжка в длину.
13. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Способы прыжка в высоту.
14. Виды метаний и их классификация.

15. Общая характеристика техники метания малого мяча на дальность.

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

*Основная литература*

1. Легкая атлетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.: ил.
2. Лёгкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

*Дополнительная литература*

- 1.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / Текст/ 3-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2009 – 200с.
- 2.Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – С-Пб.: 2001. - 87с.
- 3.Попов В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Попов В. Б.. - М.: Терра-спорт, 2006.- 217 с.

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

<https://www.worldathletics.org/> – сайт Международной федерации легкой атлетики (World Athletics).

[www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com) – сайт Всероссийской федерации лёгкой атлетики (ВФЛА).

[www.european-athletics.org](http://www.european-athletics.org) – сайт Европейской атлетической ассоциации (ЕАА).

<https://minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта РФ.

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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

1. Мультимедийный класс (аудитории 210 и 211 легкоатлетического манежа) включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер.
2. Методический кабинет кафедры № 303 с наличием учебно-методической литературы:
  - учебники, учебные пособия, научная и специальная литература;
  - специальная периодическая литература: ежемесячный журнал «Легкая атлетика», ежеквартальный журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ», периодические информационные материалы;
  - учебно-методические материалы, подготовленные и выпущенные Московским региональным Центром развития легкой атлетики ИААФ
3. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
4. Легкоатлетический манеж, включающий оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения практических занятий по легкой атлетике, а так же для проведения соревнований различного уровня.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика) для обучающихся гуманитарного института 1 курса, направления подготовки/ специальности 38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ направленности (профилю) Логистика спортивной индустрии очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: [l-a@sportedu.ru](mailto:l-a@sportedu.ru)

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

| №  | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1  | Сдача практических нормативов: Спортивная ходьба 1000 м                                 | 3 неделя                                                          | 5                          |
| 2  | Сдача практических нормативов: Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»       | 8 неделя                                                          | 5                          |
| 3  | Сдача практических нормативов: Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»        | 10 неделя                                                         | 5                          |
| 4  | Сдача практических нормативов: Бег на 100 м                                             | 5 неделя                                                          | 5                          |
| 5  | Сдача практических нормативов: Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»          | 11 неделя                                                         | 5                          |
| 6  | Сдача практических нормативов: Метание мяча                                             | 13 неделя                                                         | 5                          |
| 7  | Сдача практических нормативов: Эстафетный бег 4x100м                                    | 7 неделя                                                          | 5                          |
| 8  | Сдача практических нормативов: Бег на средние и длинные дистанции М - 3000 м Ж – 2000 м | 15 неделя                                                         | 5                          |
| 9  | Подготовка реферата «Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой»                | В течение семестра                                                | 5                          |
| 10 | Подготовка реферата по теме: «Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом» | В течение семестра                                                | 5                          |
| 11 | Посещение занятий                                                                       | В течение семестра                                                | 30 баллов                  |
|    | <b>Зачёт</b>                                                                            |                                                                   | <b>20</b>                  |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                            |                                                                   | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

---

| № | Виды текущего контроля успеваемости                                                                                  | Максимально<br>е кол-во<br>баллов |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Написание реферата по теме «Основы техники легкоатлетических упражнений»                                             | 10                                |
| 2 | Написание реферата «Средства и методы, используемые при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике» | 10                                |
| 3 | Написание реферата по теме: «Значение самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом»                       | 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.
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- 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), завершающимся зачетом

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ МОДУЛЯ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**дисциплина  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Направление подготовки:  
**38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ**

Направленность (профили): Логистика спортивной индустрии  
Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2021 г.

- 1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 54 академических часа.**
- 2. Семестры освоения дисциплины: 2 семестр – очная форма обучения.**

**3. Цель освоения дисциплины:** - ознакомление с основными теоретическими и практическими знаниями в области лёгкой атлетики, развитие способности к самообразованию и к самосовершенствованию в физкультурно-спортивной деятельности, а также понимание основных тенденций, направлений и достижений в современной лёгкой атлетике.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**5. Краткое содержание дисциплины:**

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                                 | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                            |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Тема: Методические основы самостоятельных занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. | 2       |                                                                                                                         | 4                         | 4                      |          |                                               |
| 1 | Тема: Самоконтроль и оценка уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 2       |                                                                                                                         | 2                         | 2                      |          |                                               |
| 3 | Тема: Основы техники спортивной ходьбы                                                                                     | 2       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 4 | Тема: Основы техники бега на короткие дистанции.                                                                           | 2       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 5 | Тема: Основы техники бега на средние дистанции.                                                                            | 2       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 6 | Основы техники эстафетного бега.                                                                                           | 2       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 7 | Основы техники прыжка в длину способом «согнув ноги».                                                                      | 2       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 8 | Основы техники прыжков в высоту («перешагивание» и «фосбери-флоп»).                                                        | 2       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |

|                        |                                              |          |  |           |           |  |              |
|------------------------|----------------------------------------------|----------|--|-----------|-----------|--|--------------|
| <b>9</b>               | Основы техники<br>легкоатлетических метаний. | <b>2</b> |  | <b>2</b>  | <b>4</b>  |  |              |
| <b>Итого часов: 54</b> |                                              |          |  | <b>20</b> | <b>34</b> |  | <b>зачет</b> |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Гуманитарный институт**

**Кафедра теории и методики гандбола**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
**Модуль - Гандбол**

Направление подготовки: 38.03.02 «Менеджмент»

Профиль: «Логистика спортивной индустрии»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*  
Год набора 2022 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 1 от « » сентября 2021 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики гандбола  
Протокол № от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики гандбола  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики гандбола  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики гандбола  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Жийяр Марина Владимировна, д.п.н., доцент., зав. кафедрой ТиМ гандбола  
Обивалина Мария Сергеевна, ст. преподаватель кафедры ТиМ гандбола

Рецензент:

Булыкина Лариса Владимировна, к.п.н., доцент, зав. кафедрой ТиМ  
волейбола

**1. Цель освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль - гандбол):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения занятий по гандболу и поддержание физической формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

**2. Место дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль – гандбол) в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Модуль «Гандбол» учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к блоку дисциплин по выбору вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников практических навыков, необходимых при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется сформированными двигательными умениями и навыками и при изучении практических дисциплин – гимнастика, легкая атлетика. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется сдачей практического зачета.

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

**4. Структура и содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (модуль – гандбол)»**

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине<br>«Элективные курсы по физической культуре и спорту»                                                | Этап формирования компетенции<br>(номер семестра) |                             |                        |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------|
|                  | (модуль - гандбол)                                                                                                                                 | Очная форма обучения                              | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1                | 3                                                                                                                                                  | 5                                                 | 6                           | 7                      |
| УК-7             | <i>Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | 2                                                 |                             |                        |
| УК-7.1.          | Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности                                                                              | 2                                                 |                             |                        |
| УК-7.2.          | Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря                                                                                                   | 2                                                 |                             |                        |
| УК-7.4.          | Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта                                                                             | 2                                                 |                             |                        |
| УК-7.5.          | Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений                                                                                    | 2                                                 |                             |                        |
| УК-7.6.          | Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности                                                                                 | 2                                                 |                             |                        |

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

#### 4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1,5 зачетных единицы (54 час), зачет – 4 часа, аудиторных занятий – 20 часов.

Условные обозначения: П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

| №                 | Разделы дисциплины<br>«Элективные курсы по<br>физической культуре и<br>спорту» (модуль – гандбол)     | Семестр  | Виды учебной<br>работы, включая<br>самостоятельную работу<br>студентов и<br>трудоемкость (в<br>часах) |                            | Форма<br>промежуточной<br>аттестации (по<br>семестрам) |  |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------|--|
|                   |                                                                                                       |          | Практические<br>занятия                                                                               | Самостоятель<br>ная работа | Контроль                                               |  |
| <b>I<br/>курс</b> | <b>Всего: 54 часа (1,5 з.е.)</b>                                                                      | <b>2</b> | <b>20</b>                                                                                             | <b>34</b>                  |                                                        |  |
| <b>1.</b>         | <b>Общие основы гандбола</b>                                                                          |          | <b>2</b>                                                                                              | <b>2</b>                   |                                                        |  |
| 1.1               | Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Правила эксплуатации спортивного инвентаря |          | 2                                                                                                     | 2                          |                                                        |  |
| <b>2.</b>         | <b>Содержание игровой деятельности в гандболе</b>                                                     |          | <b>8</b>                                                                                              | <b>10</b>                  |                                                        |  |
| 2.1               | Основы правил игры                                                                                    |          | 2                                                                                                     | 2                          |                                                        |  |
| 2.2               | Техника двигательных действий базовых видов спорта - гандбол                                          |          | 2                                                                                                     | 2                          |                                                        |  |
| 2.3.              | Основы тактики игры в гандбол                                                                         |          | 2                                                                                                     | 2                          |                                                        |  |
|                   | Физическая подготовка гандболиста                                                                     |          | 2                                                                                                     | 4                          |                                                        |  |
| <b>3.</b>         | <b>Формирование практических навыков педагогического мастерства</b>                                   |          | <b>8</b>                                                                                              | <b>14</b>                  |                                                        |  |

|      |                                                                                                                                     |  |           |           |  |              |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|-----------|--|--------------|
| 3.1. | Методика обучения технике гандбола                                                                                                  |  | 2         | 4         |  |              |
| 3.2. | Методика обучения тактике гандбола                                                                                                  |  | 2         | 4         |  |              |
| 3.3. | Методика физической подготовки гандболиста                                                                                          |  | 2         | 4         |  |              |
| 3.4. | Формирование практических навыков контроля и самооценки уровня физической подготовленности                                          |  | 2         | 2         |  |              |
| 4.   | <b>Формирование методических навыков педагогического мастерства</b>                                                                 |  | 2         | 8         |  |              |
| 4.1  | Составление комплекса упражнений оздоровительной, общефизической и технико-тактической направленности на материале средств гандбола |  | 2         | 8         |  |              |
|      | <b>Всего: 54 часа (1,5 з.е.)</b>                                                                                                    |  | <b>20</b> | <b>34</b> |  | <b>Зачет</b> |

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (модуль - гандбол)».**

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

**5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (модуль - гандбол)»**

**5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов во 2 семестре очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Возникновение и развитие гандбола как олимпийского вида спорта.
2. Успехи российских гандболистов на Олимпийских играх и Чемпионатах мира (краткий экскурс).

3. ИГФ, ЕГФ и ФГР – органы управления развитием гандбола в мире и в России.

4. Основные правила игры в гандбол.

5. Гандбол как средство физического воспитания школьников.

6. Классификация техники игры в защите и нападении.

7. Основы методики обучения технике игры.

8. Классификация тактики игры в защите и нападении.

9. Методика обучения тактике игры.

10. Особенности амплуа вратарь в гандболе и основы тренировки.

11. Оборудование и инвентарь гандбольного зала

12. Упражнения и подвижные игры с мячом, включающие элементы игры в гандбол.

13. Методика построения занятий по гандболу, обеспечивающая предотвращение травматизма занимающихся.

14. Влияние систематических занятий гандболом на организм занимающихся.

15. Воспитывающее воздействие занятий гандболом на личностные качества и характер занимающихся.

16. Гандбол как одна из форм team-building .

### **Вопросы по правилам игры:**

1. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
2. Игровая площадка. Размеры и разметка.
3. Игроки команд. Количественный состав команд.
4. Права и обязанности капитана команды.
5. Игровая форма и экипировка гандболиста.
6. Игровое время, периоды и дополнительные периоды.
7. Заброшенный мяч: когда он считается заброшенным и его цена.
8. Правила замены игроков.
9. Нарушения: Игрок или мяч за пределами площадки.
10. Ведение мяча, неправильное ведение мяча.
11. Нарушение правил: пробежка.
12. Нарушение правил: 3 секунды.
13. «Пассивная игра» - как оценивается и что значит.
14. Нарушение правил: «Приземление».
15. Правила выполнения 7-метрового штрафного броска.

16. «Угловой бросок» - в каких случаях назначается и правила выполнения.
17. 9-метровый свободный бросок: в каких случаях назначается и правила выполнения.
18. Правила введения мяча после нарушения игроками команды соперника.
19. Размеры и вес мяча для гандболистов разного возраста и пола.
20. Удаление игрока – 2-минутное, красная и голубая карточка.

**5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов во 2 семестре очной формы обучения:**

1. История развития игры и ее популяризации на территории России
2. Основы методики обучения основным техническим элементам
3. Характеристика изменений в Правилах соревнований по гандболу
4. Система и календарь соревнований в гандболе.
5. Травматизм на занятиях по гандболу и оказание первой доврачебной помощи.
6. Классификация техники игры в гандбол в нападении.
7. Классификация техники игры в гандбол в защите.
8. Тактика игры в нападении в гандболе.
9. Тактика игры в защите в гандболе.
10. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
11. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
12. Основы методики обучения технике ведения мяча.
13. Основы методики обучения обманным движениям.
14. Основы методики обучения передачам мяча.
15. Основы методики обучения броскам в безопорном положении.
16. Основы методики обучения броскам в падении.
17. Основы методики обучения броскам, выполняемым в опорном положении.
18. Порядок подготовки конспекта занятия по гандболу.
19. Особенности методики обучения на этапе начального разучивания.

20. Особенности методики обучения на этапе углубленного разучивания технических приемов игры.

21. Особенности методики обучения техническим приемам на этапе закрепления.

22. Особенности методики обучения техническим приемам на этапе совершенствования.

23. Контроль физической подготовленности занимающихся.

24. Способы контроля технической подготовленности занимающихся.

### **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРАКТИЧЕСКОМУ МАТЕРИАЛУ:**

#### **Очная форма обучения**

- уметь показать практические элементы техники (по заданию преподавателя);

- уметь применять технические элементы в игре;
- уметь вести протоколы соревнований и иметь навыки судейства;
- выполнять требования практического материала.

1. Ведение мяча 30 м:

мужчины: правой рукой – 5,1 сек.

женщины: правой рукой – 5,3 сек.

2. Демонстрация техники выполнения бросков.

3. Броски в ворота на точность с 9 м:

мужчины: из 12 бросков – 6 попаданий.

женщины: из 12 бросков – 5 попаданий.

4. Броски мяча на дальность:

мужчины – 30 м, женщины - 20 м.

5. Демонстрация техники выполнения финтов.

### **ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

1. История возникновения гандбола.

2. Современные правила гандбола и их эволюция.

3. Система и календарь соревнований в гандболе.

4. Травматизм на занятиях по гандболу и оказание первой доврачебной помощи.

5. Классификация техники игры в гандбол.
6. Тактика игры в нападении в гандболе.
7. Тактика игры в защите в гандболе.
8. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
9. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
10. Методика обучения технике ведения мяча.
11. Методика обучения обманным движениям.
12. Методика обучения передачам мяча.
13. Методика обучения броскам в безопорном положении.
14. Методика обучения броскам в падении.
15. Методика обучения броскам, выполняемым в опорном положении.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**  
**«Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль - гандбол)»**

**а) Основная литература:**

1. Игнатъева В.Я. Теория и методика гандбола: Учебник /В.Я. Игнатъева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.
2. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. – М., 2011. – 98 с

**б) дополнительная литература:**

1. Волейбол, гандбол, баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам:: Учеб. пособие/ В.Ф.Мишенькина, И.А.Рогов, О.С. Шалаев, Д.В. Карбанов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. – 115 с.
2. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юнош. спорт. шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. Резерва / Авт.-сост.: В.Я.Игнатъева, В.С.Максимов, И.В. Петрачева. – М.: Сов.спорт, 2003. – 115 с.
3. Спортивные игры: Техника, тактика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портонова. – М.: Academia, 2004. – 518 с. – (Высш.образование).
4. Правила игры в гандбол: (Официальные правила ИГФ). – М.: Б.и., 2010. – 90 с.

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

<http://www.rushandball.ru>

<http://www.ihf.com>

<http://www.ehf.com>

<http://www.sportzone.ru>

сайты гандбольных клубов и национальных федераций

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

| Общесистемные программные средства |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                                 | Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15                                                  | Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Прикладные программные средства    |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2.                                 | Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30<br><br>-Microsoft Word<br>-Microsoft Excel<br>-Microsoft PowerPoint<br>-Microsoft Outlook | Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе:<br><i>Редактор текстовый,<br/>Редактор табличный,<br/>Редактор деловой графики и презентаций<br/>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i> |
| 3.                                 | Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.                                                                                                          | Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4.                                 | WinRAR (WinZip)                                                                                                                                    | Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5.                                 | Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30                                                                  | Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

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

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

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

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

7.2. Специализированный зал (модуль).

### **7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий**

7.3.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

7.3.2. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

7.3.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.3.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

7.3.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

7.3.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.

7.3.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.

7.3.9. Плеер DVD BBK – 2007 г.

7.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

7.3.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

7.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

### **7.6. Спортивный инвентарь**

- Гандбольные мячи (мужской размер) – 40 штук;
- Гандбольные мячи (женский размер) – 30 штук;
- Гантели виниловые – 10 штук;
- Медицинболы 1 кг – 5 штук;
- Набивные мячи – 30 штук;
- Скакалки – 30 штук
- Степ-платформы – 12 штук
- Мини-барьеры – 12 штук.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль - гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса направления подготовки 38.03.02 «Менеджмент» профилю «Логистика спортивной индустрии» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет*.

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

| № | Виды текущего контроля                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Максимальное количество Баллов                      |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1 | Посещение занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10                                                  |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по гандболу<br>2. Инвентарь для занятий по гандболу и техника безопасности при проведении занятий<br>3. Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности<br>4. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке гандболистов.<br>5. Демонстрация жестов судейства соревнований в качестве судей по гандболу<br>6. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по гандболу<br>7. Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке гандболистов.<br>8. Занятие по анализу тактики игры в защите (нападении) в гандболе.<br>9. Методики обучения техническим приемам игры в гандбол.<br>10. Демонстрация техники игры в нападении (защите).<br>11. Демонстрация навыков судейства соревнований в качестве судей по гандболу в двусторонней игре | 4<br>4<br>6<br>6<br>4<br>6<br>6<br>6<br>6<br>6<br>6 |
| 3 | Реферат                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 15                                                  |
| 4 | Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 15                                                  |
|   | Всего:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 100                                                 |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Гуманитарный институт**

**Кафедра теории и методики гандбола**

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

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
Модуль - Гандбол**

Направление подготовки: 38.03.02 «Менеджмент»

Профиль: «Логистика спортивной индустрии»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*  
Год набора 2022 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 1,5 зачетных единицы.
2. **Семестр освоения дисциплины (модуля):** 2.
3. **Цель освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль - гандбол):** обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по гандболу и поддержание своей физической формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине<br>«Элективные курсы по физической культуре и спорту»                                                | Этап формирования компетенции<br>(номер семестра) |                             |                        |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------|
|                  | (модуль - гандбол)                                                                                                                                 | Очная форма обучения                              | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1                | 3                                                                                                                                                  | 5                                                 | 6                           | 7                      |
| УК-7             | <i>Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | 2                                                 |                             |                        |
| УК-7.1.          | Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности                                                                              | 2                                                 |                             |                        |
| УК-7.2.          | Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря                                                                                                   | 2                                                 |                             |                        |
| УК-7.4.          | Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта                                                                             | 2                                                 |                             |                        |
| УК-7.5.          | Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений                                                                                    | 2                                                 |                             |                        |
| УК-7.6.          | Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности                                                                                 | 2                                                 |                             |                        |
| УК-7.7.          | Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности                                                           | 2                                                 |                             |                        |
| УК-7.8.          | Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений                                                                        | 2                                                 |                             |                        |
| УК-7.9.          | Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности                                                        | 2                                                 |                             |                        |
| УК-7.10.         | Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов                                   | 2                                                 |                             |                        |

**5. Структура и содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль – Гандбол): очная форма обучения**

| №             | Разделы дисциплины<br>«Элективные курсы по физической культуре и спорту» (модуль – гандбол)           | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |  |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|--|
|               |                                                                                                       |          | Практические занятия                                                                   | Самостоятельная работа | Контроль                                      |  |
| <b>I курс</b> | <b>Всего: 54 часа (1,5 з.е.)</b>                                                                      | <b>2</b> | <b>20</b>                                                                              | <b>34</b>              |                                               |  |
| <b>1.</b>     | <b>Общие основы гандбола</b>                                                                          |          | <b>2</b>                                                                               | <b>2</b>               |                                               |  |
| 1.1           | Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Правила эксплуатации спортивного инвентаря |          | 2                                                                                      | 2                      |                                               |  |
| <b>2.</b>     | <b>Содержание игровой деятельности в гандболе</b>                                                     |          | <b>8</b>                                                                               | <b>10</b>              |                                               |  |
| 2.1           | Основы правил игры                                                                                    |          | 2                                                                                      | 2                      |                                               |  |
| 2.2           | Техника двигательных действий базовых видов спорта - гандбол                                          |          | 2                                                                                      | 2                      |                                               |  |
| 2.3.          | Основы тактики игры в гандбол                                                                         |          | 2                                                                                      | 2                      |                                               |  |
|               | Физическая подготовка гандболиста                                                                     |          | 2                                                                                      | 4                      |                                               |  |
| <b>3.</b>     | <b>Формирование практических навыков педагогического мастерства</b>                                   |          | <b>8</b>                                                                               | <b>14</b>              |                                               |  |
| 3.1.          | Методика обучения технике гандбола                                                                    |          | 2                                                                                      | 4                      |                                               |  |
| 3.2.          | Методика обучения тактике гандбола                                                                    |          | 2                                                                                      | 4                      |                                               |  |
| 3.3.          | Методика физической подготовки гандболиста                                                            |          | 2                                                                                      | 4                      |                                               |  |
| 3.4.          | Формирование практических навыков контроля и самооценки уровня физической подготовленности            |          | 2                                                                                      | 2                      |                                               |  |
| <b>4.</b>     | <b>Формирование методических навыков педагогического мастерства</b>                                   |          | <b>2</b>                                                                               | <b>8</b>               |                                               |  |

|     |                                                                                                                                     |  |           |           |  |              |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|-----------|--|--------------|
| 4.1 | Составление комплекса упражнений оздоровительной, общефизической и технико-тактической направленности на материале средств гандбола |  | 2         | 8         |  |              |
|     | <b>Всего: 54 часа (1,5 з.е.)</b>                                                                                                    |  | <b>20</b> | <b>34</b> |  | <b>Зачет</b> |

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики волейбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.02.05 Волейбол»**

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Профиль: Логистика спортивной индустрии

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: очная

Год набора 2022 г.

Москва – 2021 г.

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

Протокол № 4 от «15» сентября 2021 г.

Составитель:

Булыкина Лариса Владимировна – к. пед. н., доцент, заведующий кафедрой  
теории и методики волейбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

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

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины (модуля) 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 (модуль) реализуется на русском языке.

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

Дисциплина (модуль) входит в цикл элективных дисциплин по физической культуре и спорту 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)**

| <b>Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции</b> | <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>                                                                                             | <b>Этап формирования компетенции (номер семестра)</b> |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                      | <b>Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции</b>                                                            | <b>Очная форма обучения</b>                           |
| <b>1</b>                                                             | <b>2</b>                                                                                                                                         | <b>3</b>                                              |
| <b>УК-7</b>                                                          | <b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b> |                                                       |
| УК-7.1.                                                              | Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности.                                                                           | 3                                                     |
| УК-7.2.                                                              | Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря.                                                                                                | 3                                                     |
| УК-7.3.                                                              | Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников.                                                  | 3                                                     |
| УК-7.4.                                                              | Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта.                                                                          | 3                                                     |
| УК-7.5.                                                              | Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений.                                                                                 | 3                                                     |
| УК-7.6.                                                              | Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности.                                                                              | 3                                                     |
| УК-7.7.                                                              | Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности.                                                        | 3                                                     |
| УК-7.8.                                                              | Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.                                                                     | 3                                                     |
| УК-7.9.                                                              | Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности.                                                     | 3                                                     |
| УК-7.10.                                                             | Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.                                | 3                                                     |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 54 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>Общие основы волейбола.</b>                                      | <b>3</b> |                                                                                                                         | <b>2</b>                  | <b>4</b>               |          |                                               |
| 1.1                 | История возникновения и развития игры в волейбол.                   | 3        |                                                                                                                         | 1                         | 2                      |          |                                               |
| 1.2                 | Правила игры и организация соревнований.                            | 3        |                                                                                                                         | 1                         | 2                      |          |                                               |
| <b>2</b>            | <b>Содержание деятельности волейболистов.</b>                       | <b>3</b> |                                                                                                                         | <b>14</b>                 | <b>22</b>              |          |                                               |
| 2.1                 | Физические качества и физическая подготовка.                        | 3        |                                                                                                                         | 6                         | 10                     |          |                                               |
| 2.2                 | Технико-тактическая подготовка в волейболе.                         | 3        |                                                                                                                         | 8                         | 12                     |          |                                               |
| <b>3</b>            | <b>Особенности подготовки различного контингента волейболистов.</b> | <b>3</b> |                                                                                                                         | <b>4</b>                  | <b>8</b>               |          |                                               |
| 3.1                 | Массовый волейбол.                                                  | 3        |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 3.2                 | Студенты ВУЗов и учащиеся школы.                                    | 3        |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                     |          |                                                                                                                         | <b>20</b>                 | <b>34</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.

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации:

1. История развития 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.

15.Общая физическая подготовка средствами волейбола.

16.Требования к технике безопасности на занятиях массовым волейболом.

17.Профилактика травматизма на занятиях массовым волейболом.

18.Требования к технике безопасности при проведении соревнований по волейболу.

19.Профилактика травматизма при проведении соревнований по волейболу.

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

### *а)Основная литература:*

1.Булыкина Л.В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ.

культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"], 2014. - 79 с.: рис.

2. Возникновение, развитие и эволюция волейбола [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Л.В. Булыкина, Н.Ю. Белова, В.Л. Свиридов, Е.В. Фомин .— М. : РГУФКСМиТ, 2018 .— 62 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/704880/info>

3. Суханов, А.В. Физическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс]: курс лекций по волейболу для студентов, обучающихся по направлениям: 49.03.01 «Физ. культура» профиль «Спортив. подготовка», «Спортив. подготовка в избр. виде спорта»; 44.03.01 «Пед. образование» / Н.Ю. Белова, А.С. Ефимов, А.В. Суханов .— М. : РГУФКСМиТ, 2019 .— 111 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/704879tmID>

*б)Дополнительная литература:*

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.

2. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XIII Международной научно-практической конференции / под общ. Ред. К.п.н., доц А. В. Родина (г. Смоленск, 28-30 января 2019 года). - Смоленск, 2019. - 375 с.

3. Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции/ [под ред. А.В. Сыроева, О.Н. Савинковой, И.В. Смольяновой]; ФГБОУ ВО "ВГИФК; УО "ВГУ имени П.М. Машерова"; ФФК УО "ТГУ им. Ф. Скорины". - Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2019.-536 с.

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

5. 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.

6.Губа В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Родин, В.П. Губа .— М. : Советский спорт, 2009 .— 82 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0378-2 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/187007>

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

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.

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

## **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 «Б1.В.ДВ.02.05 Волейбол»  
 для обучающихся гуманитарного института  
 2 курса (очной формы обучения)  
 направления подготовки 38.03.02 «Менеджмент»  
 профиль: Логистика спортивной индустрии.  
 Очная форма обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики волейбола.  
 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 учебных занятий.                                     | Весь период                                          | 20                         |
| 2 | Тест по специальной физической и технической подготовленности. | 33-34 неделя                                         | 25                         |
| 3 | Тест по правилам волейбола                                     | 36 неделя                                            | 15                         |
| 4 | Составление положения о соревнованиях по волейболу.            | 28-29 неделя                                         | 15                         |
| 5 | Судейство учебной игры.                                        | 30-37 неделя                                         | 5                          |
| 6 | Зачёт.                                                         | 42 неделя                                            | 20                         |
|   | <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, пропущенного студентом. | 5                          |
| 2 | Написание реферата.                                           | 5                          |
| 3 | Презентация по теме «История развития волейбола».             | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики волейбола**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.02.05 Волейбол»**

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Профиль: Логистика спортивной индустрии.

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: очная

Год набора 2022 г.

Москва – 2021 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 54 академических часа.**

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 3 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 основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности.                                                                    | 3                                              |
| УК-7.2.                                                       | Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря.                                                                                         | 3                                              |
| УК-7.3.                                                       | Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников.                                           | 3                                              |
| УК-7.4.                                                       | Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта.                                                                   | 3                                              |
| УК-7.5.                                                       | Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений.                                                                          | 3                                              |
| УК-7.6.                                                       | Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности.                                                                       | 3                                              |
| УК-7.7.                                                       | Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности.                                                 | 3                                              |

|          |                                                                                                                   |   |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| УК-7.8.  | Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.                                      | 3 |
| УК-7.9.  | Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности.                      | 3 |
| УК-7.10. | Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов. | 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>Общие основы волейбола.</b>                                      | <b>3</b> |                                                                                                                         | <b>2</b>                  | <b>4</b>               |          |                                               |
| 1.1                 | История возникновения и развития игры в волейбол.                   | 3        |                                                                                                                         | 1                         | 2                      |          |                                               |
| 1.2                 | Правила игры и организация соревнований.                            | 3        |                                                                                                                         | 1                         | 2                      |          |                                               |
| <b>2</b>            | <b>Содержание деятельности волейболистов.</b>                       | <b>3</b> |                                                                                                                         | <b>14</b>                 | <b>22</b>              |          |                                               |
| 2.1                 | Физические качества и физическая подготовка.                        | 3        |                                                                                                                         | 6                         | 10                     |          |                                               |
| 2.2                 | Технико-тактическая подготовка в волейболе.                         | 3        |                                                                                                                         | 8                         | 12                     |          |                                               |
| <b>3</b>            | <b>Особенности подготовки различного контингента волейболистов.</b> | <b>3</b> |                                                                                                                         | <b>4</b>                  | <b>8</b>               |          |                                               |
| 3.1                 | Массовый волейбол.                                                  | 3        |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 3.2                 | Студенты ВУЗов и учащиеся школы.                                    | 3        |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                     |          |                                                                                                                         | <b>20</b>                 | <b>34</b>              |          | <b>Зачёт</b>                                  |



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики единоборств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**Б1.В.ДВ.02.06 «ЕДИНОБОРСТВА»**

Направление подготовки:

**38.03.02 – «Менеджмент»**

Направленность (профиль):

*Логистика спортивной индустрии*

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2021г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована

Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » сентября 202 \_\_\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ единоборств  
Протокол № 02 от «14» сентября 2021 г.

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

---

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

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

---

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

Составители:

Колесов Андрей Анатольевич – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

Шевцов Алексей Викторович – кандидат педагогических наук, профессор  
кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ.

Рецензент:

---

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

### 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Основной целью программы дисциплины «Единоборства» является успешное освоение учебно-практического материала, необходимого для формирования как первоначальных технико-тактических умений, так и полноценного представления о двигательной культуре единоборств в целом необходимых для подготовки бакалавров по направлению 38.03.02 – Менеджмент, для осуществления деятельности в логистике спортивной индустрии.

Дисциплина (модуль) «Единоборства» реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Единоборства» относится к базовой 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 физической культуры и спорта, биомеханика, психология и педагогика, анатомия, физиология, безопасность жизнедеятельности и др.

В соответствие с этим, программа дисциплины «Единоборства» является интегрирующей, формирующей седьмую общекультурную компетенцию бакалавра.

Окончательное формирование компетенций осуществляется в ходе практик и оценивается в ходе ГИА.

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

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

|         |                                                                                                                                                 |   |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| УК-7    | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | 3 |
| УК-7.2  | Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря                                                                                                |   |
| УК-7.4  | Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта                                                                          |   |
| УК-7.5  | Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений                                                                                 |   |
| УК-7.7  | Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности                                                        |   |
| УК-7.8  | Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений                                                                     |   |
| УК-7.10 | Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов                                |   |

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Единоборства».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 54 академических часа, из них: аудиторных занятий – 20 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 |                                               |
| 1. Введение в курс дисциплины |                                  |         |                                                                                                                         |                           |                        |                                               |
| 1                             | Единоборства как составная часть | 3       |                                                                                                                         | 4                         | 4                      |                                               |

|                                                    |                                                                                                                                    |   |  |   |   |  |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|---|--|
|                                                    | физического воспитания в России.<br>Классификация видов единоборств. Формы организации и содержания занятий по единоборствам       |   |  |   |   |  |
| 2. Вспомогательные элементы техники единоборств    |                                                                                                                                    |   |  |   |   |  |
| 2                                                  | Стойки, передвижения, захваты, освобождения от захватов. Обще и специально подготовительные упражнения в единоборствах.            | 3 |  | 2 | 2 |  |
| 3                                                  | Страховка и самостраховка при падениях на спину, на бок, вперед на руки.                                                           |   |  | 2 | 4 |  |
| 4                                                  | Игры: на выведение из равновесия, в касания, в захваты, в дебюты. в теснение, в перетягивание.                                     |   |  | 2 | 4 |  |
| 3. Основные элементы техники и тактики единоборств |                                                                                                                                    |   |  |   |   |  |
| 5                                                  | Техника единоборств в стойке: броски, переводы, сваливания, и защиты от них.                                                       | 3 |  | 2 | 6 |  |
| 6                                                  | Техника единоборств в партере (положение лежа): броски, перевороты, удержания, выходы на верх, болевые, удушающие и защиты от них. |   |  | 2 | 4 |  |
| 7                                                  | Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.                                                                                    |   |  | 2 | 6 |  |
| 8                                                  | Тактические действия в единоборствах: маневрирование, вызов,                                                                       |   |  | 2 | 4 |  |

|                        |                                                                                      |  |  |           |           |              |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------|-----------|--------------|
|                        | угроза, маскировка, подавление.                                                      |  |  |           |           |              |
| 9                      | Поединки с применением ранее изученных действий в стойке и партере (положении лежа). |  |  | 2         | -         |              |
| <b>Итого часов: 54</b> |                                                                                      |  |  | <b>20</b> | <b>34</b> | <b>Зачет</b> |

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

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

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

### **Контрольные вопросы к зачёту для студентов очной формы обучения:**

1. Классификация видов единоборств.
2. Правила ведения схваток и боев в одном из видов единоборств.
3. Различия в технике и тактике единоборств с оружием и без него.
4. Личностные качества единоборца.
5. Состав базовых действий.
6. Состав ложных действий.
7. Формирование личностных качеств в сочетании с волевыми усилиями.
8. Использование конкретных замыслов противника для подбора средств противодействия.
9. Единоборства в олимпийской программе (от панкратиона до современных олимпиад).

10. Нормативно-правовые документы развития единоборств в РФ.
11. Государственные и общественные организации, отвечающие за развитие единоборств в РФ.
12. Требования к безопасности организации занятий единоборствам.

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачетов по пройденным темам, а также зачета в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет выставляется за знание пройденных разделов теоретического курса, овладение техникой и сдачу нормативов текущего контроля (согласно Информационной справке по дисциплине).

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

### **а) Основная литература:**

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

2. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учеб. для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений / Игуменов В.М., Подливаев Б.А. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.: ил.

3. Колесов А.А. Организация и проведение соревнований по спортивной борьбе: Учебное пособие / Колесов А.А., Шевцов А.В., Лаптев А.И.; Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва. – М.: 2019. – 137 с.

4. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по

направлению 032100, 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Г.С. Туманян. - М.: Academia, 2006. - 591 с.: табл.

5. Структура и содержание соревновательного поединка в единоборствах/Игуменов В.М., Свищёв И.Д., Полухин А.В. /Монография. - РГУФКСМиТ. - 2017.- 116 с.

б) дополнительная литература:

1. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова // – Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с., ил.

2. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100: доп. Умо высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегиная. - М.: Сов. спорт, 2011. - 447 с.: табл.

3. Тышлер Д.А. Фехтование: техн. -такт, и функцион. тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. - М.: Акад. проект, 2010. - 183 с.: ил.

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

*- 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. Сайт Всероссийской федерации самбо - [www.sambo.ru](http://www.sambo.ru);

7. Сайт федерации дзюдо России - [www.judo.ru](http://www.judo.ru);

8. Сайт Федерации спортивной борьбы России - [www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru).

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

**- программное обеспечение дисциплины:**

| Общесистемные программные средства |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                                 | Microsoft Windows                               | Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.                                                                                                                           |
| Прикладные программные средства    |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2.                                 | Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro | Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: |
| 3.                                 | Adobe Acrobat DC                                | Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.                                                                                                                                                                                                                       |
| 4.                                 | WinRAR (WinZip)                                 | Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|    |        |                                                                                                                                                       |
|----|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |        | компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.                                                                                       |
| 5. | Dr.Web | Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |

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

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

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

а) Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

б) Учебные аудитории № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской, спортивные залы № 14, 27 и 28 для проведения практических занятий.

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

г) 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.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту дисциплина «Единоборства»**, для обучающихся Гуманитарного института, направления подготовки/ специальности **38.03.02 – «Менеджмент» очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

| № | Виды текущего контроля                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Сроки проведения                                            | Максимальное количество баллов* |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1 | Посещение занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Весь период                                                 | 15                              |
| 2 | Контроль освоения практических навыков:<br><br>1. Формы организации и содержания занятий по единоборствам.<br>2. Основные стойки, передвижения, захваты. Освобождения от захватов. Обще и специально подготовительные упражнения в единоборствах.<br>3. Страховка и самостраховка при падениях на спину, на бок, вперед на руки.<br>4. Игры: на выведение из равновесия, в касания, в захваты, в дебюты. в теснение, в перетягивание.<br>5. Техника единоборств в стойке: броски, переводы, сваливания, и защиты от них | 2 неделя<br>3 неделя<br><br>4 неделя<br>5неделя<br>6 неделя | 5<br>5<br><br>5<br>10<br>10     |

|        |                                                                                                                                       |            |     |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|
|        | 6. Техника единоборств в партере (положение лежа): броски, перевороты, удержания, выходы на верх, болевые, удушающие и защиты от них. | 7 неделя   | 5   |
|        | 7. Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.                                                                                    | 8 неделя   | 10  |
|        | 8. Тактические действия в единоборствах: маневрирование, вызов, угроза, маскировка, подавление.                                       | 9 неделя   | 5   |
|        | 9. Поединки с применением ранее изученных действий в стойке и партере (положении лежа).                                               | 10 неделя  | 5   |
| 3      | Написание и защита реферата по теме: «Общие основы единоборств».                                                                      | 1-3 недели | 10  |
| 4      | Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )                                                                                             | 11 неделя  | 15  |
| Всего: |                                                                                                                                       |            | 100 |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля                                                                                        | Максимальное кол-во баллов |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | <i>Сдача контрольных нормативов №1 по разделу «Техника выполнения основных бросков»</i>                       | 5                          |
| 3 | <i>Сдача контрольных нормативов №2 по разделу «Техника выполнения основных ударов, защит»</i>                 | 5                          |
| 4 | <i>Сдача контрольных нормативов №3 по разделу «Техника выполнения болевых, удушающих приемов и удержаний»</i> | 5                          |
| 5 | <i>Реферат по теме: «Общие основы единоборств»</i>                                                            | 10                         |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики единоборств**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ МОДУЛЯ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**Б1.В.ДВ.02.06 «ЕДИНОБОРСТВА»**

Направление подготовки:  
**38.03.02 – «Менеджмент»**

Направленность (профиль):

*Логистика спортивной индустрии*

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2021 г.

**1.Общая трудоемкость** дисциплины (модуля) «Единоборства» составляет 54 часа на очной форме обучения

**2. Семестр(ы) освоения** дисциплины (модуля) – 3 семестр

**3. Цель освоения** дисциплины «*Единоборства*» является успешное освоение учебно-практического материала, необходимого для формирования как первоначальных технико-тактических умений, так и полноценного представления о двигательной культуре единоборств в целом необходимых для подготовки бакалавров по направлению 38.03.02 – Менеджмент, для осуществления деятельности в логистике спортивной индустрии.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                          | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                  | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                  | Очная форма обучения                           |
| 1                | 2                                                                                                                                               | 3                                              |
| УК-7             | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | 3                                              |
| УК-7.2           | Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря                                                                                                |                                                |
| УК-7.4           | Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта                                                                          |                                                |
| УК-7.5           | Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений                                                                                 |                                                |
| УК-7.7           | Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности                                                        |                                                |

|         |                                                                                                                  |  |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| УК-7.8  | Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений                                      |  |
| УК-7.10 | Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов |  |

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Единоборства».

### 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 |                                               |
| 1. Введение в курс дисциплины                   |                                                                                                                                                            |         |                                                                                                                         |                           |                        |                                               |
| 1                                               | Единоборства как составная часть физического воспитания в России. Классификация видов единоборств. Формы организации и содержания занятий по единоборствам | 3       |                                                                                                                         | 4                         | 4                      |                                               |
| 2. Вспомогательные элементы техники единоборств |                                                                                                                                                            |         |                                                                                                                         |                           |                        |                                               |
| 2                                               | Стойки, передвижения, захваты, освобождения от захватов. Обще и специально подготовительные упражнения в единоборствах.                                    | 3       |                                                                                                                         | 2                         | 2                      |                                               |
| 3                                               | Страховка и самостраховка при                                                                                                                              |         |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |                                               |

|                                                    |                                                                                                                                    |   |  |    |    |       |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|----|----|-------|
|                                                    | падениях на спину, на бок, вперед на руки.                                                                                         |   |  |    |    |       |
| 4                                                  | Игры: на выведение из равновесия, в касания, в захваты, в дебюты. в теснение, в перетягивание.                                     |   |  | 2  | 4  |       |
| 3. Основные элементы техники и тактики единоборств |                                                                                                                                    |   |  |    |    |       |
| 5                                                  | Техника единоборств в стойке: броски, переводы, сваливания, и защиты от них.                                                       | 3 |  | 2  | 6  |       |
| 6                                                  | Техника единоборств в партере (положение лежа): броски, перевороты, удержания, выходы на верх, болевые, удушающие и защиты от них. |   |  | 2  | 4  |       |
| 7                                                  | Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.                                                                                    |   |  | 2  | 6  |       |
| 8                                                  | Тактические действия в единоборствах: маневрирование, вызов, угроза, маскировка, подавление.                                       |   |  | 2  | 4  |       |
| 9                                                  | Поединки с применением ранее изученных действий в стойке и партере (положении лежа).                                               |   |  | 2  | -  |       |
| Итого часов: 54                                    |                                                                                                                                    |   |  | 20 | 34 | Зачет |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Гуманитарный институт

Кафедра Теории и Методики Баскетбола

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

**Б1.В.ДВ.02.07 Баскетбол**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

(код и наименование)

Направленность (профиль): Логистика спортивной индустрии

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022г.

Москва – 2021г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики баскетбола  
Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

Составитель:

Никонов Дмитрий Николаевич – ст.преподаватель кафедры ТиМ  
Баскетбола РГУФКСМиТ;

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

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

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.02 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.В.ДВ.02.07 Баскетбол для направления подготовки 38.03.02 "Менеджмент" 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.

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

Программа дисциплины Б1.В.ДВ.02 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.В.ДВ.02.07 Баскетбол, составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 "Менеджмент" профиля подготовки «Логистика спортивной индустрии» и в соответствии с ООП (ОПОП) реализуемой в РГУФКСМиТ.

Дисциплина «Б1.В.ДВ.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.В.ДВ.02.07 Баскетбол», тесно связана с большинством дисциплин ООП (ОПОП): анатомией, физиологией, биомеханикой, гигиеной, педагогикой, психологией, основами теории физической культуры. Знания, умения и навыки, приобретённые в процессе освоения дисциплины будут использованы обучающимися при прохождении других двигательных дисциплин.

В процессе изучения учебной дисциплины «Б1.В.ДВ.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.В.ДВ.02.07 Баскетбол» у студентов формируются следующие компетенции:

-Универсальные компетенции: Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение), а именно УК – 7.

Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

| Шифр компетенции                                                                                                                                        | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                         | наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Очная форма обучения                           |
| 1                                                                                                                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3                                              |
| УК – 7.<br>Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <p>УК-7.1. Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;</p> <p>УК-7.2. Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря;</p> <p>УК-7.3. Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников;</p> <p>УК-7.4. Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;</p> <p>УК-7.5. Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>УК-7.6. Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</p> <p>УК-7.7. Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности;</p> <p>УК-7.8. Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>УК-7.9. Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности;</p> <p>УК-7.10. Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.</p> | 4                                              |

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 54 академических часа, из них 20 практических занятий и 34 самостоятельная работа студента.

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>4</b>  |                                                                                                                         |                           |                        |                      | <b>Зачет</b>                                  |
| <b>1</b>            | <b>Общие основы баскетбола</b>                                |           |                                                                                                                         | 2                         | 6                      |                      |                                               |
| <b>1.1</b>          | История возникновения и развития баскетбола в России и в мире |           |                                                                                                                         | 1                         | 4                      | <b>Устный опрос</b>  |                                               |
| <b>1.2</b>          | Современное состояние и перспективы развития баскетбола       |           |                                                                                                                         | 1                         | 2                      |                      |                                               |
| <b>2</b>            | <b>Содержание игровой деятельности в баскетболе</b>           |           |                                                                                                                         | 6                         | 13                     |                      |                                               |
| <b>2.1</b>          | Характеристика игры                                           |           |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |                      |                                               |
| <b>2.2</b>          | Техника баскетбола                                            |           |                                                                                                                         | 4                         | 9                      | <b>Реферат</b>       |                                               |
| <b>3</b>            | <b>Формирование навыков педагогического мастерства</b>        |           |                                                                                                                         | 12                        | 15                     |                      |                                               |
| <b>3.1</b>          | Методика обучения технике баскетбола                          |           |                                                                                                                         | 12                        | 15                     | <b>План-конспект</b> |                                               |
| <b>Итого часов:</b> |                                                               | <b>54</b> |                                                                                                                         | <b>20</b>                 | <b>34</b>              |                      |                                               |

#### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

##### 1. Общие основы баскетбола – 2 часа (6 ч СР).

Практические занятия – 2 часа (6 ч СР).

##### 1.1. История возникновения и развития баскетбола в России и в мире - 1 часа (4 ч СР).

Изучить историю возникновения баскетбола в России и мире, образование ФИБА, федерации баскетбола СССР и России, проведение первых международных соревнований под эгидой ФИБА, этапы развития баскетбола в СССР и России, участие советских и российских баскетболистов в главных международных соревнованиях.

## **1.2. Современное состояние и перспективы развития баскетбола- 1 часа (2 ч СР).**

Изучить современное состояние баскетбола в мире и России, участие ведущих национальных и резервных сборных команд по баскетболу в международных соревнованиях, проанализировать изменения результатов рейтинга по окончании соревнований

## **2. Содержание игровой деятельности в баскетболе 6 часа (13 ч СР).**

### **2.1. Характеристика игры 2 часа (4 ч СР).**

Практические занятия

1. Изучить основы и особенности игровой деятельности в баскетболе: переменный характер, последовательность и интенсивность выполнения действий. Постоянное противоборство нападения и защиты – 2 часа.
2. Изучить скоростно-силовой характер игры, действий с высокой степенью точности движений в условиях лимита времени. Сочетание индивидуальности и коллективных действий в игре. Психологическая характеристика игры, особенности внешней среды и условий спортивной деятельности баскетболистов.

### **2.2. Техника баскетбола 4 часа (9 ч СР).**

Практические занятия.

1. Изучить общую характеристику и особенности техники игры и ее значение для роста спортивного мастерства, понятия и принципы деления на «разделы», «приёмы», «способы», «разновидности» и «условия выполнения» технических приемов, классификацию техники нападения и техники защиты – 4 часа.
2. Изучить фазовую структуру техники и ее педагогическое значение, выявить определяющее (ведущее) звено технического приема,

второстепенные детали техники и индивидуальные особенности (стиль), определить взаимосвязь техники с физическими качествами баскетболистов.

3. Изучить основные технические приемы в баскетболе: основная стойка баскетболиста, остановки и повороты.

4. Изучить основные технические приемы в баскетболе: передвижение в защитной стойке.

5. Изучить основные технические приемы в баскетболе: ловля, передача мяча.

6. Изучить основные технические приемы в баскетболе: ведение мяча.

7. Изучить основные технические приемы в баскетболе: бросок мяча в движении.

8. Изучить основные технические приемы в баскетболе: штрафной бросок.

### **3. Формирование навыков педагогического мастерства 12 часа (15 ч СР).**

#### **3.1 Методика обучения техники баскетбола 12 часа (15 ч СР).**

Практические занятия

1. Изучить структуру и содержание поэтапного обучения техническим приемам в баскетболе: ознакомление с приёмом, изучение приёма в упрощенных, специально созданных условиях, целостное формирование двигательного навыка и закрепление приёма в игре, составление конспекта основной части занятия по обучению техническому приему.

2. Изучить структуру и содержание поэтапного обучения тактике баскетбола. Задачи тактической подготовки на начальном этапе. Методы и средства обучения. Последовательность обучения тактике баскетбола.

3. Изучить основные индивидуальные и групповые действия в нападении и защите в баскетболе: розыгрыш мяча и атака корзины, взаимодействия двух и трех игроков.

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

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется посредством устного опроса, написание план-конспектов по техническим приемам, письменные разработки частей занятия по методике обучения техники и тактики, защиты подготовленного реферата. В зависимости от контингента и условий, демонстрация может осуществляться как в презентации, так и схематически на демонстрационной доске.

С целью стимулирования учебной деятельности, творческой активности и самостоятельной работы студентов на протяжении всего периода изучения дисциплины, обеспечения систематической аттестации всех видов учебной работы используют балльную систему контроля качества обучения.

*Текущий контроль успеваемости* представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра, а также дает возможность для балльно-рейтинговой оценки успеваемости студента.

Для определения уровня сформированности компетенций студента, прошедшего соответствующую подготовку, в настоящее время предлагаются новые методы. Наиболее распространенными из них являются стандартизированные тесты с дополнительным творческим заданием.

Критериями успешной работы на практических занятиях являются:

1. посещение студентом всех аудиторных практических занятий;
2. выполнение всех заданий преподавателя во время занятия и сдача контрольных план-конспектов по текущим планам:
  - техника передвижения в нападении: остановки и повороты;
  - техника передвижения в защите: защитная стойка и передвижение в защитной стойке;
  - техника владения мячом: ловля и передачи мяча на месте и в движении

- техника владения мячом: ведение мяча на месте и в движении;
- техника владения мячом: броски в движении;
- техника владения мячом: штрафной бросок.

Критерием формирования у студента необходимых умений и навыков является получение правильных ответов и написание плана-конспекта занятия по обучению техническим приемам.

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

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

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

Промежуточная аттестация состоит из балльно-рейтинговой системы и итогового устного опроса теоретических вопросов.

*Виды контроля и отчетности* дифференцированы с таким расчетом, чтобы оценивать не столько степень механического запоминания учебного материала, сколько уровень его усвоения, понимания, осмысления и способности в итоге к практической реализации. Главной составной частью зачетно-экзаменационных требований, обязательным условием допуска студента к зачету/экзамену являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Изучение курса завершается зачетом в конце семестра. Шкала итоговых оценок успеваемости в зависимости от набранных баллов по дисциплинам, завершающимся зачетом.

| Набранные баллы            | 51–60               | 61–67             | 68–84  | 85–93   | 94–100  |
|----------------------------|---------------------|-------------------|--------|---------|---------|
| Оценка по 5-балльной шкале | 2                   | 3                 | 4      | 5       |         |
| Оценка по шкале ECTS       | F                   | D                 | C      | B       | A       |
|                            | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | отлично |

## **Теоретические вопросы, выносимые на зачет.**

### **Перечень вопросов:**

1. Возникновение баскетбола. Первые правила и соревнования.
2. Баскетбол на Олимпийских играх (краткий экскурс).
3. ФИБА, ФИБА-Европы и РФБ – органы управления развитием баскетбола в мире и в России.
4. Правила игры баскетбол.
5. Спортивные достижения советских и российских баскетболистов.
6. Характеристика мини-баскетбола.
7. Понятия «техника», «классификация техники» и «прием техники».
8. Оборудование и инвентарь баскетбольного зала.
9. Основные травмы при занятиях баскетболом.
10. Способы предотвращения травматизма на занятиях по баскетболу.
11. Оказание первичной помощи при растяжении голеностопного сустава.  
Профилактические мероприятия, предотвращающие растяжение голеностопного сустава.
12. Оказание первичной помощи при выбивании фаланги пальцев.  
Профилактические мероприятия, предотвращающие выбивание.
13. Оказание помощи при ушибах.
14. Как отличить ушиб от перелома.
15. Методика построения занятий по баскетболу, обеспечивающая предотвращение травматизма игроков.
16. Действия педагога при травме коленного сустава.
17. Анализ, примеры записи схем тактических действий (по заданию преподавателя).
18. Средства обучения технике игры в баскетбол.
19. Методы обучения технике игры в баскетбол.
20. Методы организации занимающихся на занятиях по баскетболу.
21. Последовательность обучения технике игры.
22. Классификация техники игры.
23. Методика обучения технике игры.

24.Классификация тактики игры.

25.Методика обучения тактике игры.

### **Вопросы по правилам игры:**

1. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
2. Игровая площадка. Размеры и разметка.
3. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.
4. Игровая форма и экипировка.
5. Игровое время, периоды и дополнительные периоды.
6. Заброшенный мяч: когда он брошен и его цена.
7. Замена игроков.
9. Нарушения: Игрок или мяч за пределами площадки.
10. Ведение мяча, неправильное ведение мяча.
11. Нарушения: Пробежка.
12. Нарушения: 3 секунды.
12. Нарушения: мяч, возвращенный в тыловую зону.
13. Нарушения: 8 секунд.
14. Нарушения: 24 секунды.
15. Нарушения: Помеха попаданию и помеха мячу при броске.
16. Фолы: персональный, обоюдный, неспортивный, дисквалифицирующий, технический.
17. Пять фолов игрока, командные фолы, штрафные броски.
18. Методика ведения протокола игры в баскетбол.

### **Темы рефератов:**

1. История возникновения и развития баскетбола в России и мире.
2. История Олимпийского баскетбола.
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.
4. Нормативно-правовые основы организации тренировочного процесса по баскетболу.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.
6. Современное состояние баскетбола в России и мире.
7. Баскетбол и его разновидности. Характеристика мини-баскетбола.
8. Баскетбол и его разновидности. Характеристика баскетбола 3Х3.
9. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников.
10. Методика обучения баскетболу.
11. Структура обучения методики технического приема (по заданию преподавателя).
12. Современные правила игры.
13. Методика организации и проведения соревнований.
14. Характеристика игры.
15. Тема по выбору студента (при обязательном согласовании с преподавателем по специализации).

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

### **а) Основная литература**

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура : рек. умо по специальностям пед. образования / Д.И. Нестеровский. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 336 с.: ил.

2. 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.: ил.

### **б) Дополнительная литература.**

1. Анискина С.Н. Методика обучения технике и тактике баскетбола : метод. разраб. для специальности 032101 / С.Н. Анискина ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 40 с.: ил.

2. Баскетбол. Подготовка судей : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [под ред. С.В. Чернова]. - М.: Физ. культура, 2009. - 251 с.: ил.
3. Виссел Х. Баскетбол : шаги к успеху : [пер. с англ.] / Хол Виссел. - М.: АСТ: Астрель, [2011]. - 240 с.: ил.
4. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган ; [пер. с англ. Т.А. Бобровой]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 303 с.: ил.
5. 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.: ил.
6. Лепешкин В.А. Баскетбол : подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2011. - 98 с.: ил.
7. Лепешкин В.А. Баскетбол : подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 98 с.: ил.
8. Методические рекомендации и практические советы для судей по баскетболу : [учеб.-метод. пособие] / под ред. И.К. Латыпова. - М.: Наука, 2014. - 103 с.: ил.
9. Методические указания к тестированию общей и специальной физической подготовленности : для самостоят. занятий студентов всех специальностей / Федер. агентство по образованию [и др.] ; [сост. Э.М. Кураков [и др.]]. - М.: [ГУУ], 2007. - 48 с.: ил.
10. 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

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

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

13. Скворцова М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов : [учеб. пособие] / М.Ю. Скворцова ; Федер. агентство по образованию, Гос. образов. учреждение высш. проф. образования "Кузбас. гос. тех. ун-т". - Кемерово, 2007. - 112 с.: ил.

14. Современный баскетбол - настоящее и будущее, всерос. науч.-практ. конф. (2009; Москва). Всероссийская научно-практическая конференция "Современный баскетбол - настоящее и будущее" : сб. материалов / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Рос. федерация баскетбола, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 225 с.: ил.

15. 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.: ил.

16. Таран И.И. Координационная подготовка баскетболистов : учеб.-метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / И.И. Таран, Д.И. Внебрачный ; М-во образования и науки РФ, Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта. - Великие Луки, 2007. - 107 с.: ил.

17. 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.: табл.

18. 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.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, Высш. шк. тренеров по баскетболу. - 4-е изд., стер. - СПб.: [Олимп-СПб], 2008. - 134 с.: ил.

в) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. [www.russiabasket.com](http://www.russiabasket.com)
2. [www.cskabasket.com](http://www.cskabasket.com)
3. [www.fiba.com](http://www.fiba.com)
4. [www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com)
5. [www.mbl.su](http://www.mbl.su)
6. [www.pro100basket.ru](http://www.pro100basket.ru)
7. [www.slamdunk.ru](http://www.slamdunk.ru)
8. <https://shkola2-0.ru/>

г) В учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения работы в сочетании с самостоятельной и внеаудиторной деятельностью студента для формирования у них, предусмотренных дисциплиной, компетенций. К методам интерактивного обучения относятся те, которые способствуют вовлечению слушателей в активный процесс получения и переработки знаний, формирование умений и навыков.

На аудиторных занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» для студентов, применяются следующие методы интерактивного обучения:

- Работа в малых группах;
- Изучение и закрепление нового материала (работа с наглядными пособиями, «студент в роли преподавателя», «каждый учит каждого», использование вопросов);
- Контрольные тестирования;
- Решение ситуационных задач.

Основными формами организации аудиторных занятий являются семинарские и методико-практические занятия, рационально сочетающиеся в течение всего изучаемого курса.

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

Кабинеты:

1.Методический кабинет № 242

2.Конференц-зал № 238 (Компьютерный класс).

Научная аппаратура и оргтехника:

- Акустическая система активная Wharfedale Titan 12 Active;
- Видеокамера SONY BCR-CR42E;
- Видеомагнитофон и DVD рекордер;
- Интерактивная доска Smart Board 660;
- Комплект информационных универсальных табло для игровых видов спорта с системой подвеса;
- Компьютер комплектации «Стандарт» - (9 шт.);
- Компьютер комплектации «ФАЙЛ-СЕРВЕР»;
- Ноутбук – 3 штуки;
- Проектор Benq PB8263;
- Эквалайзер Berhringer FBQ;
- Экран Baronet 152\*203 MW.

Баскетбольный зал (с площадкой 28х15м. Баскетбольные щиты с кольцами: 10 стационарных и 4 мобильных);

Спортивный инвентарь:

- Баскетбольные мячи (7 размер) – 40 штук;
- Баскетбольные мячи (6 размер) – 20 штук;
- Гантели виниловые – 10 штук;
- Медицинболы – 5 штук;
- Набивные мячи – 20 штук;
- Обводные стойки – 12 штук;
- Скакалки – 20 штук.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Б1.В.ДВ.02 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.В.ДВ.02.07 Баскетбол  
 для студентов 2 курса Гуманитарного института  
 направления подготовки 38.03.02 "Менеджмент"  
 направленность (профиль): Логистика спортивной индустрии  
 форма обучения - очная

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 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) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1  | Семинарское занятия по разделу «Характеристика игры»                                                                                                            | 23                                                                | 2-5                                    |
| 2  | Описание технического приема по заданию преподавателя                                                                                                           | 23-27                                                             | 5                                      |
| 3  | Доклад по заданию преподавателя                                                                                                                                 | 25-40                                                             | 10                                     |
| 4  | Доклад по нововведению в судейство                                                                                                                              | 30-41                                                             | 5                                      |
| 5  | <b>Написание контрольных план-конспектов<br/>5 микрозачетов:</b>                                                                                                | 27-43                                                             | 45                                     |
| 6  | 1 Техника передвижения. Остановки/ повороты                                                                                                                     | 27-30                                                             | 5                                      |
| 7  | 2 Техника передачи мяча на месте                                                                                                                                | 31-34                                                             | 8                                      |
| 8  | 3 Техника ведения мяча в движении                                                                                                                               | 35-37                                                             | 10                                     |
| 9  | 4 Техника броска после двух шагов                                                                                                                               | 38-39                                                             | 15                                     |
| 10 | 5 Техника передвижений в защитной стойке                                                                                                                        | 39-41                                                             | 7                                      |
| 11 | Реферат или презентация по разделам «История возникновения и развития баскетбола в России и в мире», «Современное состояние и перспективы развития баскетбола». | 40-43                                                             | 15                                     |
| 12 | Посещение занятий                                                                                                                                               | В течение семестра                                                | 1,5 балла за одно занятие. Максимум 30 |
|    | <i><b>Зачёт</b></i>                                                                                                                                             |                                                                   | от 61-100                              |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                    |                                                                   | <b>100 баллов</b>                      |

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

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>                                                         | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1        | Реферат или презентация по разделам «Содержание игровой деятельности в баскетболе»                 | 10                                |
| 2        | Реферат или презентация по разделу «История возникновения и развития баскетбола в России и в мире» | 10                                |
| 3        | Реферат или презентация по разделу «Современное состояние и перспективы развития баскетбола»       | 10                                |
| 4        | Дополнительные вопросы по правилам игры                                                            | 10                                |
| 5        | Посещение, просмотр игр сборной РГУФКСМиТ по баскетболу                                            | 10                                |

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**Гуманитарный институт**

**Кафедра Теории и Методики Баскетбола**

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

**«Б1.В.ДВ.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

**Б1.В.ДВ.02.07 Баскетбол**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент  
(код и наименование)

Направленность (профиль): Логистика спортивной индустрии  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 54 академических часа, из них 20 практических занятий и 34 самостоятельная работа студента.

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

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.В.ДВ.02.07 Баскетбол для направления подготовки 38.03.02 "Менеджмент" 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.

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

| Шифр компетенции                                                                                                                                        | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                         | наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Очная форма обучения                           |
| 1                                                                                                                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3                                              |
| УК – 7.<br>Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <p>УК-7.1. Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;</p> <p>УК-7.2. Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря;</p> <p>УК-7.3. Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников;</p> <p>УК-7.4. Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;</p> <p>УК-7.5. Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>УК-7.6. Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</p> <p>УК-7.7. Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности;</p> <p>УК-7.8. Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> | 4                                              |

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

## 5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

| №                   | 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>4</b>  |                                                                                                                         |                           |                        |                      | <b>Зачет</b>                                  |
| <b>1</b>            | <b>Общие основы баскетбола</b>                                |           |                                                                                                                         | 2                         | 6                      |                      |                                               |
| <b>1.1</b>          | История возникновения и развития баскетбола в России и в мире |           |                                                                                                                         | 1                         | 4                      | <b>Устный опрос</b>  |                                               |
| <b>1.2</b>          | Современное состояние и перспективы развития баскетбола       |           |                                                                                                                         | 1                         | 2                      |                      |                                               |
| <b>2</b>            | <b>Содержание игровой деятельности в баскетболе</b>           |           |                                                                                                                         | 6                         | 13                     |                      |                                               |
| <b>2.1</b>          | Характеристика игры                                           |           |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |                      |                                               |
| <b>2.2</b>          | Техника баскетбола                                            |           |                                                                                                                         | 4                         | 9                      | <b>Реферат</b>       |                                               |
| <b>3</b>            | <b>Формирование навыков педагогического мастерства</b>        |           |                                                                                                                         | 12                        | 15                     |                      |                                               |
| <b>3.1</b>          | Методика обучения технике баскетбола                          |           |                                                                                                                         | 12                        | 15                     | <b>План-конспект</b> |                                               |
| <b>Итого часов:</b> |                                                               | <b>54</b> |                                                                                                                         | <b>20</b>                 | <b>34</b>              |                      |                                               |

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



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики восточных боевых искусств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.02.08 Восточные единоборства»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **38.03.02 Менеджмент**

Направленность (профиль): **Логистика спортивной индустрии**

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора: **2022 г.**

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована решением  
заседания кафедры Теории и методики восточных боевых искусств  
(наименование)

Протокол № 6 от «21» октября 2020 г.

Составитель:

**Орлов Юрий Леонидович**, кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой Теории и методики восточных боевых искусств  
РГУФКСМиТ.

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Восточные единоборства» является успешное освоение учебно-практического материала, необходимого для формирования как первоначальных технико-тактических умений, так и полноценного представления о двигательной культуре восточных единоборств в целом (на примере каратэдо), необходимых для подготовки бакалавров по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», для осуществления деятельности в различных видах спорта.

Дисциплина «Восточные единоборства» реализуется на русском языке.

Дисциплина полностью проводится в форме практической подготовки.

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

Учебная дисциплина «Восточные единоборства» 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 единоборства» формирует одну из универсальных компетенций бакалавра по физической культуре.

Окончательное формирование компетенций осуществляется в ходе практик и оценивается в ходе ГИА.

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

| Шифр компетенции/<br>код индикатора (ов)<br>достижения<br>компетенции | Планируемые результаты обучения по<br>дисциплине                                                                                                | Этап<br>формирования<br>компетенции<br>(номер семестра) |                              |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------|
|                                                                       | Наименование компетенции / наименование<br>индикатора (ов) достижения компетенции                                                               | Очная<br>форма<br>обучения                              | Заочная<br>форма<br>обучения |
| 1                                                                     | 2                                                                                                                                               | 3                                                       | 6                            |
| УК-7                                                                  | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | 4                                                       |                              |

|        |                                                                                                                                                                                                |  |  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| УК-7.1 | Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни |  |  |
| УК-7.2 | Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности                     |  |  |
| УК-7.3 | Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                  |  |  |

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Восточные единоборства»

Общая трудоемкость дисциплины составляет **54 академических часа**.  
**очная форма обучения**

| №              | Разделы дисциплины                                                                                       | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                |                                                                                                          |         | Занятия лекционного типа                                                               | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1.             | Общетеоретические сведения о восточных единоборствах, их истории, технике, тактике и методике подготовки | 4       | 2                                                                                      | 4                         | 8                      |          |                                               |
| 2.             | Базовая техника восточных единоборств                                                                    |         |                                                                                        | 6                         | 6                      |          |                                               |
| 3.             | Тактика восточных единоборств                                                                            |         |                                                                                        | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 4.             | Интегральная подготовка в восточных единоборствах                                                        |         |                                                                                        | 4                         | 6                      |          |                                               |
| Всего: 54 часа |                                                                                                          |         |                                                                                        | 2                         | 18                     | 34       |                                               |

**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.

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

#### **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 СЮХО-НО КАТА: РЭН СЮХО-НО КАТА № 1;**
4. **КУМИТЭ: ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ – 4 зачетные формы.**

#### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Восточные единоборства»**

##### **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. 2018-2021.

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.

Правила соревнований по каратэ, принятые ВКФ в 2019 г.

б) Дополнительная литература

1. Бишоп Марк. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / пер. с англ. А. Кратенкова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304с.

2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика в спорте. – М.: ФиС, 1986.

3. Горбылёв А. М. Японские воинские искусства. // «Додзё», 1997, № 1.

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

5. Горбылёв А. М. Секреты смертельного касания. // «Кэмпо», 1997, № 3.

6. Горбылёв А. М. Ката – коаны каратэ. // «Кэмпо», 1997, № 1.

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

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

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

10. Горбылёв А. М. Становление Сито-рю каратэдо. М.: ООО «Будо-спорт», 2003. – 272 с.
11. Горбылёв А. М. Техника поражения уязвимых точек в дзюдо. // «Додзё», 2000, № 5.
12. Долгачев П. Ката Сантин в Годзю-рю. // «Додзё», 2000, № 5.
13. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988.
14. Игнатов О. В. Силовая подготовка каратиста. // «Додзё», 2001, № 8.
15. Игнатов О.В. Гибкость и методы ее развития в боевых искусствах. // «Додзё», 2002, № 1.
16. Игнатов О. В. Выносливость и методы ее развития в контактных единоборствах. // «Додзё», 2002, № 2.
17. Кук Д. Ч. Сила каратэ. – МП «Паломник» - МП «Норд-Спорт», 1993. 208 с.
18. Мабуни Кэнва. Настрой занимающегося каратэ. // «Додзё», 2002, № 3.
19. Маряшин Ю. Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 176 с.
20. Маряшин Ю. Е. О проблемах роста мастерства в каратэ. // «Додзё», 2004, № 1.
21. Мабуни Кэнва. Ката Сантин в Сито-рю. Перев. Горбылёв А.М. //
22. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Названия, виды и значение ката. Перевод с японского Алексея Горбылёва. // «Додзё», 2002, № 4.
23. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Снаряды для дополнительных упражнений (ходзё ундо гу) и методы тренировки (танрэнпо) // «Додзё», 2003, №№ 2-3.
24. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Учебник для студентов ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
25. Окадзаки Хирото. Ката и реальный бой // «Додзё», 2004, № 6.
26. Окадзаки Хирото. Примеры использования технических элементов ката Найфантин в реальном бою. // «Додзё», 2005, № 1.
27. Окадзаки Хирото. Давайте развивать способности детей с помощью каратэ. // «Додзё», 2005, № 1.
28. Орлов Ю. Л. Найфанти сёдан – учебник бросков каратэдо. // «Додзё», 2001, № 6.
29. 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.
30. 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.

31. 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.

32. 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.

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

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

35. 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

36. 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

37. 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

38. 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.

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

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

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

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

43. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 1. Пропедевтика. – М.:Советский спорт, 1997.–288с.: илл.
44. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 2. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.
45. Филимонов В. И. Теория и методика бокса. – М.: «ИНСАН», 2006. – 584 с.
46. Фунакоси Гитин. «Двадцать наставлений о пути каратэ» и их разъяснение. // «Додзё», 2005, №№ 1-2.
47. Харлампиев А.А., Тактика борьбы самбо. М., ФиС, 1958.
48. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 1. 2008 г.
49. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 2. 2009 г.
50. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 3. 2009 г.
51. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 4. 2009 г.
52. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 5. 2010 г.
53. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 6. 2011 г.
54. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 7. 2011 г.
55. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 8. 2012 г.
56. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 9. 2012 г.
57. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 10. 2013 г.
58. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М., РГАФК, 1996.
59. Чумаков Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.
60. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.
61. 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)

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

- программное обеспечение дисциплины:
- Microsoft Windows
- Microsoft OfficeStandard, Microsoft OfficePro
- Adobe Acrobat DC
- WinRAR (WinZip)
- Dr.Web
- Microsoft Office Access
- MicrosoftVisio
- Microsoft Project
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
- отечественные базы данных:
- 1.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- 2.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- 3.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
- зарубежные базы данных:
- 1.«HealthResearchPremiumCollection»
- компанииProQuest[www.proquest.com](http://www.proquest.com).

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

- 1.Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
- 2.Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
- 3.Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
- 4.Специализированный зал, оборудованный специальным покрытием (татами), снарядами и инвентарём.
5. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий:
  - Видеопроектор.
  - Диктофон.
  - Ноутбук.
  - Принтер.
  - Сканер.
  - Копировальный аппарат.
  - Стационарный компьютер

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине «Восточные единоборства» для обучающихся  
Гуманитарного института, 2 курса, направления подготовки 38.03.02  
«Менеджмент», направленности (профилю) Логистика спортивной  
индустрии, очной форм обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики восточных боевых искусств

Сроки изучения дисциплины: **4 семестр (ы)**

Форма промежуточной аттестации: **зачёт.**

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

| № п/п        | Виды текущего контроля                                                                                                                                      | Сроки проведения   | Максим. колич-во баллов* |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|
| <b>1</b>     | <b>Устный опрос по темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о восточных единоборствах, их истории, технике, тактике и методике подготовки»:</b> |                    | <b>Всего 30</b>          |
|              | 1. Безопасность и профилактика травматизма на занятиях каратэдо                                                                                             | 3 неделя           | 5                        |
|              |                                                                                                                                                             | 5 неделя           | 5                        |
|              | 2. Генезис восточных единоборств                                                                                                                            | 7 неделя           | 5                        |
|              | 3. Основы дистанционного и визуального взаимодействия в каратэдо                                                                                            | 9 неделя           | 5                        |
|              | 4. Сведения о каратэдо специального характера                                                                                                               | 11 неделя          | 5                        |
|              | 5. Сведения о технике, тактике и методике подготовки в каратэдо                                                                                             | 13 неделя          | 5                        |
|              | 6. Система организации учебного процесса в каратэ                                                                                                           |                    |                          |
| <b>2</b>     | <b>Контроль освоения практических навыков, входящих в раздел «Базовая техника восточных единоборств»:</b>                                                   |                    | <b>Всего 20</b>          |
|              | 1. Средства обеспечения                                                                                                                                     | 2 неделя           | 5                        |
|              | 2. Средства нападения                                                                                                                                       | 4 неделя           | 5                        |
|              | 3. Средства защиты                                                                                                                                          | 6 неделя           | 5                        |
|              | 4. Комбинации приёмов                                                                                                                                       | 12 неделя          | 5                        |
| <b>3</b>     | <b>Контроль освоения практических навыков, входящих в раздел «Тактика восточных единоборств»:</b>                                                           |                    | <b>Всего 10</b>          |
|              | 1. Тактика нападения                                                                                                                                        | 8 неделя           | 5                        |
|              | 2. Тактика обороны                                                                                                                                          | 10 неделя          | 5                        |
| <b>4</b>     | <b>Контроль освоения практических навыков, входящих в раздел «Интегральная подготовка в восточных единоборствах»:</b>                                       |                    | <b>Всего 15</b>          |
|              | 1. Индивидуальная интегральная подготовка                                                                                                                   | 14 неделя          | 5                        |
|              | 2. Боевая интегральная подготовка                                                                                                                           | 15 неделя          | 10                       |
| <b>5</b>     | <b>Рубежный контроль: зачёт</b>                                                                                                                             | 16 неделя          | <b>15</b>                |
| <b>6</b>     | <b>Посещение занятий</b>                                                                                                                                    | В течение семестра | <b>10</b>                |
| <b>Итого</b> |                                                                                                                                                             |                    | <b>100</b>               |

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики восточных боевых искусств**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.02.20 Восточные единоборства»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **38.03.02 Менеджмент**

Направленность (профиль): **Логистика спортивной индустрии**

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора: **2022 г.**

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет **54 академических часа**.
2. Семестр(ы) освоения дисциплины: **4**.

**Целью освоения дисциплины** Целью освоения дисциплины «Восточные единоборства» является успешное освоение учебно-практического материала, необходимого для формирования как первоначальных технико-тактических умений, так и полноценного представления о двигательной культуре восточных единоборств в целом (на примере каратэдо), необходимых для подготовки бакалавров по направлению подготовки 38.03.02 – Менеджмент, для осуществления деятельности в различных видах спорта.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                        |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                 | Очная форма обучения                           | Заочная форма обучения |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                              | 3                                              | 6                      |
| УК-7                                                          | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>                                                | 4                                              |                        |
| УК-7.1                                                        | Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни |                                                |                        |
| УК-7.2                                                        | Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности                     |                                                |                        |
| УК-7.3                                                        | Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                  |                                                |                        |

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

| №              | Разделы дисциплины                                                                                       | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                |                                                                                                          |         | Занятия лекционного типа                                                               | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1.             | Общетеоретические сведения о восточных единоборствах, их истории, технике, тактике и методике подготовки | 4       | 2                                                                                      | 4                         | 8                      |          |                                               |
| 2.             | Базовая техника восточных единоборств                                                                    |         |                                                                                        | 6                         | 6                      |          |                                               |
| 3.             | Тактика восточных единоборств                                                                            |         |                                                                                        | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 4.             | Интегральная подготовка в восточных единоборствах                                                        |         |                                                                                        | 4                         | 6                      |          |                                               |
| Всего: 54 часа |                                                                                                          |         |                                                                                        | 2                         | 18                     | 34       |                                               |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.02.09**

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту  
(ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

(код и наименование)

Направленность (профиль): Логистика спортивной индустрии

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева  
(наименование)

Протокол № \_15\_ от «\_13»\_ декабря\_\_2022\_\_ г.

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

\_\_\_\_\_  
(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_ г.

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

\_\_\_\_\_  
(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_ г.

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

\_\_\_\_\_  
(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_ г.

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

\_\_\_\_\_  
(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_ г.

Составитель:

Баюрин Александр Павлович – старший преподаватель кафедры Теории и  
методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

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

Целью освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту (Тяжелоатлетические виды спорта) является поддержание должного уровня физической подготовленности студента для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами тяжелоатлетических видов спорта. Дисциплина реализуется на русском языке. Модуль реализуется в форме практической подготовки.

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

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Тяжелоатлетические виды спорта» является одной из дисциплин по выбору элективных курсов по физической культуре и спорту цикла дисциплин ФГОС ВО 3++ по направлению 38.03.02 «Менеджмент», профилю «Логистика спортивной индустрии». Освоение курса включает также подготовку к выполнению требований по выполнению практических нормативов по тяжелоатлетическим видам спорта.

Изучение данной дисциплины тесно связано с такими дисциплинами, как Б1.О.14 «История физической культуры», Б1.О.03 «Безопасность жизнедеятельности», Б1.В.9 «История и организация антидопинговой деятельности» и Б1.О.05 «Физическая культура и спорт».

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                  | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                           | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                   | Очная форма обучения                           |
| 1                                                                                                                                                              | 2                                                                                                                | 3                                              |
| <b><i>УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></b> |                                                                                                                  |                                                |
| УК-7.1.                                                                                                                                                        | Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;                                           | 5                                              |
| УК-7.2.                                                                                                                                                        | Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря;                                                                | 5                                              |
| УК-7.3.                                                                                                                                                        | Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников;                  | 5                                              |
| УК-7.6.                                                                                                                                                        | Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;                                              | 5                                              |
| УК-7.7.                                                                                                                                                        | Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности;                        | 5                                              |
| УК-7.8.                                                                                                                                                        | Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.                                     | 5                                              |
| УК-7.9.                                                                                                                                                        | Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности;                     | 5                                              |
| УК-7.10.                                                                                                                                                       | Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов | 5                                              |

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1,5 зачетных единицы, 56 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            | 1. Организация и построение тренировочного процесса средствами тяжелоатлетических видов спорта      | 5       |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
| 2            | 1.1. Организация и построение тренировочного процесса средствами тяжелой атлетики                   | 5       | -                                                                                                                       | 8                         | 12                     |          |                                               |
| 3            | 1.2. Организация и построение тренировочного процесса средствами пауэрлифтинга                      | 5       | -                                                                                                                       | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 4            | 1.3. Организация и построение тренировочного процесса средствами гиревого спорта                    | 5       | -                                                                                                                       | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 5            | 1.4. Организация и построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств        | 5       | -                                                                                                                       | 2                         | 6                      |          |                                               |
| 6            | 1.5. Организация и построение тренировочного процесса на основе упражнений с собственным весом тела | 5       | -                                                                                                                       | 2                         | 6                      |          |                                               |
| Итого часов: |                                                                                                     |         |                                                                                                                         | 20                        | 36                     |          | Зачет                                         |

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

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

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

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

#### Контрольные вопросы к зачету

- 1.Характеристика тяжёлой атлетики как вида спорта и его прикладное значение.
- 2.Техника подъёма штанги на грудь для толчка.
- 3.Характеристика пауэрлифтинга как вида спорта и его прикладное значение.
- 4.Техника рывка штанги.
- 5.Характеристика бодибилдинга как вида спорта и его прикладное значение
- 6.Техника толчка штанги от груди.
- 7.Характеристика гиревого спорта и его прикладное значение.
- 8.Основные принципы прикладной скоростно-силовой подготовки.
- 9.Метод максимальных усилий при воспитании силовых способностей.
- 10.Базовые упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
- 11.Повторно-серийный метод при воспитании силовых способностей.
- 12.Базовые упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.
- 13.Метод интервальной тренировки с использованием отягощений.
- 14.Базовые упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.
- 15.Метод круговой тренировки с использованием отягощений.
- 16.Базовые упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
- 17.Характеристика центрально-нервного фактора, влияющего на проявление скоростно-силовых способностей.

- 18.Базовые упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
- 19.Характеристика мышечных факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
- 20.Базовые упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
- 21.Локальные упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
- 22.Характеристика энергетических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
- 23.Характеристика психолого-педагогических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
- 24.Локальные упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.
- 25.Характеристика гигиенических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
- 26.Локальные упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.
- 27.Локальные упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
- 28.Локальные упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
- 29.Локальные упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
- 30.Техника выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
- 31.Применение комплексов упражнений с гантелями в оздоровительных целях.
- 32.Применение комплексов упражнений на тренажёрах в оздоровительных целях.
- 33.Применение комплексов упражнений с гириями в оздоровительных целях.

34. Применение комплексов упражнений скоростно-силового характера с весом собственного тела и подручных средств в оздоровительных целях.
35. Правила использования и обслуживания тренировочного и соревновательного инвентаря и оборудования в тяжелоатлетических видах спорта.
36. Основные приемы страховки и само страховки при работе со свободными отягощениями.
37. Основные приемы страховки и само страховки при работе на тренажерных устройствах.
38. Типичные травмы при занятиях силовой подготовкой.
39. Профилактика травм при занятиях силовой подготовкой.
40. Особенности занятий силовой подготовкой с различным контингентом занимающихся.

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

а) Основная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник / И.Г. Виноградов, Г.П. Виноградов.— М. : Спорт, 2017 .— 409 с. : ил. — ISBN 978-5-906839-30-5 . <https://lib.rucont.ru/efd/641135/info>

2. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям, для академ. бакалавриата : рек. Умо высш. образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. Т. 1. - 380 с.: ил. - Библиогр.: в конце гл. - ISBN 978-5-534-07487-1. - 1728.98

3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям, для академ. бакалавриата : рек. Умо высш. образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт,

2019. Т. 2. - 496 с.: ил. - Библиогр.: с.472-473, в конце гл. - ISBN 978-5-534-07522-9. - 2191.65

4.Зинкевич, Д.А. Атлетическая гимнастика: (методика силовой подгот.) : учеб. пособие / Д.А. Зинкевич ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Урал. гос. ун-т физ. культуры, Каф. теории и методики борьбы. - Челябинск: [Изд-во УралГАФК], 2008. - 119 с.: ил.

5.Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва, 2013. - 560 с.: ил.

#### б)Дополнительная литература:

1.Гиревой спорт в системе физического воспитания учащейся молодежи: учеб. пособие / [В.И. Харитонов [и др.]] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Урал. гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск: [Изд-во УралГУФК], 2008. - 61 с.: ил.

2.Клусов, Е.А. Круговая тренировка в пауэрлифтинге: учеб.-метод. пособие / Е.А. Клусов, С.В. Добовчук ; Федер. агентство по образованию ; Моск. гос. индустр. ун-т. - М.: [Изд-во Моск. гос. индустр. ун-та], 2008. - 80 с.: ил.

3.Цацулин, П. Гиревой тренинг: Уникал. методика тренировки с гирями / Павел Цацулин. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 167 с.: ил.

4.Чингисов, В.Д. Бодибилдинг, атлетизм для всех / [В.Д. Чингисов]. - М.: АСТ; Донецк: Агата; Владимир: ВКТ, 2009. - 447 с.: ил.

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

a.<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта РФ

b.[www.rfwf.ru](http://www.rfwf.ru) – сайт Федерации тяжелой атлетики России

c.[www.fpr-info.ru](http://www.fpr-info.ru) - информационный сайт ФПР

d.[www.vfgs.ru](http://www.vfgs.ru) – Всероссийская федерация гиревого спорта

e.[www.fbbr.org/](http://www.fbbr.org/) - Федерация бодибилдинга России

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

| Общесистемные программные средства |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                                 | Microsoft Windows                                                                                                                            | Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Прикладные программные средства    |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2.                                 | Microsoft Office Standard,<br>Microsoft Office Pro<br><br>-Microsoft Word<br>-Microsoft Excel<br>-Microsoft PowerPoint<br>-Microsoft Outlook | Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе:<br><i>Редактор текстовый,<br/>Редактор табличный,<br/>Редактор деловой графики и презентаций<br/>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i> |
| 3.                                 | Adobe Acrobat DC                                                                                                                             | Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4.                                 | WinRAR (WinZip)                                                                                                                              | Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5.                                 | Dr.Web                                                                                                                                       | Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Учебная аудитория № 47 для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, ученической доской, включающая специализированное оборудование: проектор, экран, персональные компьютеры с выходом в сеть Internet и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду РГУФКСМиТ.

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Тяжелоатлетические виды спорта для обучающихся Гуманитарного института \_\_\_3\_\_\_курса, направления подготовки 38.03.02 Менеджмент, направленности (профилю) Логистика спортивной индустрии, очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр для очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                    | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальн. кол-во баллов |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1 | Сдача контрольных нормативов: «Техника тяжелоатлетических упражнений» Рывок/толчок          | В течение курса обучения                                          | 15                        |
| 2 | Сдача контрольных нормативов: «Техника тяжелоатлетических упражнений» Приседания, жим, тяга | В течение курса обучения                                          | 15                        |
| 3 | Сдача контрольных нормативов: «Техника тяжелоатлетических упражнений» Гиревой спорт         | В течение курса обучения                                          | 15                        |
| 4 | Сдача контрольных нормативов: «Техника тяжелоатлетических упражнений» Бодибилдинг           | В течение курса обучения                                          | 15                        |
| 5 | Тестирование по теме «Основы тяжелоатлетических видов спорта»                               | В течение курса обучения                                          | 10                        |
| 6 | Посещение учебных занятий                                                                   | За весь семестр                                                   | 10 (1/1)                  |
|   | <i>Зачёт</i>                                                                                |                                                                   | <b>20</b>                 |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                |                                                                   | <b>100 баллов</b>         |

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

| № | Виды текущего контроля успеваемости        | Максимальное кол-во баллов |
|---|--------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Написание реферата по теме «Название»*     | 15                         |
| 2 | Презентация к реферату по теме «Название»* | 10                         |

\*Примерные темы рефератов

1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт) и их прикладное значение.
2. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей.
3. Методы воспитания скоростно-силовых способностей.
4. Развитие выносливости с использованием отягощений.
5. Развитие гибкости с использованием отягощений.
6. Физическая подготовка с использованием средств тяжелоатлетических видов спорта.

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
Б1.В.ДВ.02.09  
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту  
(ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА)»  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)**

**Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент  
(код и наименование)**

**Направленность (профиль): Логистика спортивной индустрии  
(наименование)**

**Уровень образования: *бакалавриат***

**Форма обучения: *очная***

**Год набора 2022 г.**

**Москва – 2022 г.**

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 1,5 зачетных единицы, 56 академических часов.

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

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту (Тяжелоатлетические виды спорта) является поддержание должного уровня физической подготовленности студента для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами тяжелоатлетических видов спорта.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

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

**Очная форма обучения**

| №                   | Раздел дисциплины (модуля)                                                                          | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                     |                                                                                                     |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1                   | 1. Организация и построение тренировочного процесса средствами тяжелоатлетических видов спорта      | 5       |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
| 2                   | 1.1. Организация и построение тренировочного процесса средствами тяжелой атлетики                   | 5       | -                                                                                                                       | 8                         | 12                     |          |                                               |
| 3                   | 1.2. Организация и построение тренировочного процесса средствами пауэрлифтинга                      | 5       | -                                                                                                                       | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 4                   | 1.3. Организация и построение тренировочного процесса средствами гиревого спорта                    | 5       | -                                                                                                                       | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 5                   | 1.4. Организация и построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств        | 5       | -                                                                                                                       | 2                         | 6                      |          |                                               |
| 6                   | 1.5. Организация и построение тренировочного процесса на основе упражнений с собственным весом тела | 5       | -                                                                                                                       | 2                         | 6                      |          |                                               |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                     |         |                                                                                                                         | <b>20</b>                 | <b>36</b>              |          | <b>Зачет</b>                                  |



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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных  
видов спорта**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный  
теннис»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

**38.03.02 Менеджмент**

(код и наименование)

Направленность (профиль): «Логистика спортивной индустрии»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № от «» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

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

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

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

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

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

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

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

Составитель: **Барчукова Галина Васильевна** – доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта, Заслуженный работник высшей школы РФ, РГУФКСМиТ.

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

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»**

**Целью** освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» является: формирование у студентов представления о настольном теннисе. Обучение технике игры в настольный теннис. Совершенствование общих и специальных физических качеств и поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Овладение умением организации и проведения соревнований по настольному теннису.

## **2. Место дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» в структуре ООП (ОПОП)**

Настоящая учебная дисциплина является практической основой углубления профессиональной подготовки выпускника по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент» и профилю подготовки «Логистика спортивной индустрии». Данная дисциплина способствует расширению сферы применения профессиональных навыков и умений выпускника средствами настольного тенниса, что обусловлено взаимодействием теоретических и практических знаний и умений данной учебной дисциплины, а так же применением активных методов обучения в процессе учебной деятельности.

Программный материал дисциплины опирается на информацию, полученную студентами в результате освоения других предметов учебного плана вуза, что дает возможность строить программу на основе междисциплинарных связей.

В программе дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» определен перечень тем, обязательных для формирования и совершенствования профессиональных умений и навыков, необходимых в будущей практической (трудовой) деятельности выпускника по

направлению 38.03.02 «Менеджмент» и профилю подготовки «Логистика спортивной индустрии».

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                   | Этап формирования компетенции (номер семестра) |                             |                        |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------|
|                  | наименование                                                                                                                             | Очная форма обучения                           | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1                | 3                                                                                                                                        | 5                                              | 6                           | 7                      |
| УК-7             | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                                                |                             |                        |
|                  | УК-7.2. Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря;                                                                                | 5                                              |                             |                        |
|                  | УК-7.4. Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;                                                          | 5                                              |                             |                        |
|                  | УК-7.5. Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений.                                                                 | 5                                              |                             |                        |
|                  | УК-7.6. Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;                                                              | 5                                              |                             |                        |
|                  | УК-7.7. Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности;                                        | 5                                              |                             |                        |
|                  | УК-7.8. Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.                                                     | 5                                              |                             |                        |
|                  | УК-7.9. Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности;                                     | 5                                              |                             |                        |
|                  | УК-7.10. Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов                | 5                                              |                             |                        |

### 4. Структура и содержание дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»

Общая трудоемкость дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» для очной формы обучения составляет **56 академических часа** из них **20 часов практических занятий** и **36 часов самостоятельной работы**.

**Структура и содержание дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»,  
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>1.Техника настольного тенниса</b>                                                         | <b>5</b> |                                                                                                                         | <b>6</b>                  | <b>14</b>              |          |                                               |
| <b>2</b>  | 1.1.Основы техники игры в настольный теннис                                                  | 5        |                                                                                                                         | 4                         | 8                      |          | сдача нормативов                              |
| <b>3</b>  | 1.2.Методика обучения техническим действиям и передвижениям                                  | 5        |                                                                                                                         | 2                         | 6                      |          |                                               |
| <b>4</b>  | <b>2.Тактика настольного тенниса</b>                                                         | <b>5</b> |                                                                                                                         | <b>4</b>                  | <b>8</b>               |          |                                               |
| <b>5</b>  | 2.1.Основы тактики игры в настольный теннис                                                  | 5        |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          | опрос                                         |
| <b>6</b>  | 2.2.Тактика одиночных, парных и командных игр                                                | 5        |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| <b>7</b>  | <b>3.Настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы</b>                            | <b>5</b> |                                                                                                                         | <b>4</b>                  | <b>4</b>               |          |                                               |
| <b>8</b>  | 3.1.Техника безопасности в занятиях настольным теннисом                                      | 5        |                                                                                                                         | 2                         | 2                      |          | опрос                                         |
| <b>9</b>  | 3.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами настольного тенниса | 5        |                                                                                                                         | 2                         | 2                      |          | проведение разминки                           |
| <b>10</b> | <b>4.Правила соревнований и методика судейства</b>                                           | <b>5</b> |                                                                                                                         | <b>6</b>                  | <b>10</b>              |          |                                               |
| <b>11</b> | 4.1. Правила игры в настольный теннис                                                        | 5        |                                                                                                                         | 2                         | 6                      |          | опрос                                         |

|                      |                                                             |   |  |    |    |  |       |
|----------------------|-------------------------------------------------------------|---|--|----|----|--|-------|
| 12                   | 4.2. Методика организации и судейства массовых соревнований | 5 |  | 4  | 4  |  |       |
| Итого часов: 56 часа |                                                             |   |  | 20 | 36 |  | зачет |

## **Содержание дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»**

### **Раздел 1. Техника настольного тенниса**

#### **Тема 1.1. Основы техники игры в настольный теннис**

##### **Практические занятия**

Общая характеристика техники игры в настольный теннис и ее значение для становления и роста мастерства игроков. Классификация техники. Техника и техническая подготовка в настольном теннисе, их удельный вес в ряду других видов подготовки спортсменов. Взаимосвязь техники, физической, психической и интеллектуальной подготовок.

Овладение и закрепление техники выполнения основных ударов: подачи, приема подачи, срезок, накатов и передвижений.

Проверка теории и практики выполнения основных технических приемов: подачи, приема подачи, срезок, накатов, а также стоек и передвижений.

##### **Самостоятельная работа**

Ознакомление с методической литературой по технике игры в настольный теннис. Анализ технических приемов по кинограммам и видеозаписям. Выполнение имитационных упражнений по овладению и закреплению основных технических приемов.

#### **Тема 1.2. Методика обучения техническим действиям и передвижениям**

##### **Практические занятия**

Овладение упражнениями и методиками обучения технике выполнения основных ударов, стоек и передвижений. Проверка техники выполнения основных технических приемов.

Типичные ошибки при выполнении технических приемов и техники передвижений. Методика исправления ошибок. Структура процесса обучения технике игры. Основы программированного обучения. Структура процесса обучения. Этап начального разучивания (овладение навыками). Цель, задачи, методы, средства. Создание общего представления о технических приемах, освоение основ техники. Контроль и самоконтроль за овладением техники игры. Предупреждение и устранение неправильных движений.

Контрольный опрос студентов по терминологии, основным понятиям техники, методики обучения и классификации.

##### **Самостоятельная работа**

Ознакомление с методической литературой по методике обучения технике игры в настольный теннис. Разработка программ обучения и конспектов проведения занятий.

## **Раздел 2. Тактика настольного тенниса**

### **Тема 2.1. Основы тактики игры в настольный теннис**

#### **Практические занятия**

Тактика современного настольного тенниса. Задачи и классификация тактики игры. Тактическая направленность игровых действий: атака, контратака, подготовка, защита. Действия соревновательного поведения. Психологические особенности тактических действий. Тактическое мышление, предвидение и интуиция. Планирование тактики. Факторы, лежащие в основе планирования тактических действий. Тактический план участия в соревнованиях и отдельных встречах.

#### **Самостоятельная работа**

Ознакомление с методической литературой по тактике игры в настольный теннис.

### **Тема 2.2. Тактика одиночных, парных и командных игр**

#### **Практические занятия**

Тактика одиночных встреч. Тактика подач и приема подач. Тактика командной борьбы при расстановке игроков ABC, XYZ и других видах расстановок игроков. Тактика парной игры. Расстановка игроков в паре. Тактика смешанной парной игры. Тактика подач в парной игре. Подбор теннисистов по стилям в парной игре.

Ознакомление и овладение тактикой игры в одиночной и парной игре. Расстановка игроков, техника передвижений в паре: круговой и параллельный способы передвижения. Тактика игры различными стилями. Овладение началом атаки после своей подачи. Игра на подачах противника. Контрольные игры на счет в одиночных и парных встречах.

#### **Самостоятельная работа**

Ознакомление с методической литературой по тактике игры в настольный теннис. Просмотр видеоматериалов тактики сильнейших игроков в настольный теннис.

## **Раздел 3. Настольный теннис в сфере массово- оздоровительной работы**

### **Тема 3.1. Техника безопасности в настольном теннисе**

#### **Теоретико-практические занятия**

Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом. Пропускная способность залов для настольного тенниса. Требования к освещению, температуре воздуха, вентиляции залов, размер площадки и видам размещения столов в различных типах залов. Показатели состояния здоровья. Профессиональные заболевания. Типичные травмы и возможности их предупреждения. Профилактические упражнения, их значение в предотвращении спортивного травматизма.

#### **Самостоятельная работа**

Ознакомление с современной методической литературой по профилактике травматизма и оказанию первой медицинской помощи. Ознакомление с современной методической литературой по требованиям к спортивному инвентарю и залам для занятий настольным теннисом. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом. Требования к освещению, температуре воздуха, вентиляции залов, размер площадки и видам размещения столов в различных типах залов. Показатели состояния здоровья. Профессиональные заболевания. Типичные травмы и возможности их предупреждения. Профилактические упражнения, их значение в предотвращении спортивного травматизма.

Изучение дополнительной литературы по изучаемой теме. Просмотр и изучение методики организации тренировочных занятий и соревнований по настольному теннису.

### **3.2. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами настольного тенниса**

#### **Практическое занятие**

Настольный теннис как средство воспитания физических качеств, активного отдыха и укрепления здоровья населения. Совершенствование скоростных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей и общей выносливости.

Совершенствование средствами настольного тенниса ловкости и координации движений. Совершенствование средствами настольного тенниса быстроты передвижений и ударов. Совершенствование средствами настольного тенниса специальных психофизических качеств быстроты простой и сложной двигательной реакции, быстроты реакции выбора, реакции антиципации. Совершенствование концентрации внимания, переключения внимания, распределения внимания. Совершенствование специальных игровых качеств, чувства мяча и ракетки, видения игровой площадки.

#### **Самостоятельные занятия**

Ознакомление с литературой по следующим темам. Настольный теннис как средство воспитания физических качеств, активного отдыха и укрепления здоровья населения. Общие сведения о влиянии занятий настольным теннисом на организм детей и людей зрелого возраста.

## **Раздел 4. Правила соревнований и методика судейства**

### **4.1. Правила игры в настольный теннис**

#### **Теоретико-практические занятия**

Характеристика соревнований как контрольной формы организации занятий настольным теннисом, формы интегральной подготовки игроков, эффективного средства агитации и пропаганды с целью вовлечения в занятия настольным теннисом. Требования к игрокам, тренерам, судьям, организаторам, направленные на выполнение задач соревнований. Судья спортивных соревнований как воспитатель.

Ознакомление с общей характеристикой правил соревнований и положений о соревнованиях как основных документов, определяющих все вопросы организации и проведения соревнований. Основные разделы правил и их содержание. Изучение основных разделов положения о соревнованиях и их содержания. Изучение методики судейства соревнований, основные ошибки при судействе. Овладение умениями судейства личных соревнований по настольному теннису.

#### Самостоятельная работа

Изучение правил соревнований по настольному теннису и документации по их проведению. Подготовка положения о соревновании по настольному теннису. Подготовка к контрольному опросу по теме правил игры в настольный теннис.

### **4.2. Методика организации и судейства массовых соревнований**

#### Практические занятия

Овладение умениями организации и судейства массовых соревнований по настольному теннису. Участие в организации и проведении соревнований по настольному теннису в качестве старшего судьи, ведущего судьи. Проведение жеребьевки и ведение протоколов соревнований. Методика и практика проведения соревнований.

#### Самостоятельная работа

Изучение правил соревнований по настольному теннису и документации по их проведению. Подготовка положения о соревновании по настольному теннису. Подготовка к контрольному опросу по теме правил игры в настольный теннис.

### **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту: настольный теннис».**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту: настольный теннис». (Приложение к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту: настольный теннис».

#### **Перечень видов оценочных средств, используемых для промежуточной аттестации.**

Контрольный норматив «жонглирование теннисным мячом»

Контрольный норматив выполнение подачи (5 справа, 5 слева)  
Выполнение 15 ударов накатом по правой диагонали  
Выполнение 15 ударов накатом по левой диагонали  
Выполнение 15 ударов срезкой по правой диагонали  
Выполнение 15 ударов срезкой по левой диагонали  
Участие в одиночных соревнованиях  
Участие в парных соревнованиях  
Судейство соревнований  
Проведение разминки

### ***Вопросы для устного ответа на зачете***

1. Расскажите о роли настольного тенниса в системе физического воспитания в нашей стране.
2. Расскажите о возникновении и развитии настольного тенниса.
3. Расскажите о технике выполнения подач в настольном теннисе.
4. Расскажите о технике выполнения срезов справа и слева.
5. Расскажите о технике выполнения накатов справа и слева.
6. Расскажите о технике выполнения топ-спинов справа и слева.
7. Раскройте правила безопасности при проведении занятий по настольному теннису.
8. Раскройте правила безопасности при проведении массовых соревнований по настольному теннису.
9. Раскройте какие физические и психофизические качества развивает настольный теннис
10. Перечислите средства и методы оценки уровня физической подготовленности занимающихся
11. Назовите методы физического воспитания, используемые на учебном занятии по настольному теннису.
12. Приведите примеры использования практических методов на занятии по настольному теннису.
13. Приведите примеры использования наглядных методов на занятии по настольному теннису.
14. Приведите примеры использования словесных методов на занятии по настольному теннису.
15. Приведите примеры использования методов развития физических качеств на занятии по настольному теннису.
16. Расскажите о методике обучения срезке слева в настольном теннисе.
17. Расскажите о методике обучения срезке справа в настольном теннисе.
18. Расскажите о методике обучения накату справа в настольном теннисе.
19. Расскажите о методике обучения накату слева в настольном теннисе.
20. Расскажите о методике начального обучения настольному теннису.
21. Назовите основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований по настольному теннису.
22. Расскажите о системах проведения соревнований, используемых на соревнованиях по настольному теннису.

- 23.Расскажите о правах и обязанностях участников соревнований. Форма одежды участника соревнований по настольному теннису.
- 24.Виды соревнований в настольном теннисе.
- 25.Расскажите правилах одиночной личной встречи в настольном теннисе.
- 26.Расскажите правилах парной встречи в настольном теннисе.
- 27.Расскажите об инвентаре и оборудовании, используемом для занятий настольным теннисом.
- 28.Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом.
- 29.Расскажите о требованиях к залу для настольного тенниса
- 30.Расскажите об оборудовании простейшей площадки для настольного тенниса на свежем воздухе
31. Виды столов для настольного тенниса и требования к их эксплуатации и хранения.
- 32.Технические характеристики мячей для настольного тенниса
- 33.Технические характеристики ракеток для настольного тенниса.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту: настольный теннис».**

#### **Основная литература:**

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В.Матыцин; под. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех, М., ФиС, 2008
3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов./ М.:ТВТ Дивизион, 2008
4. Вартамян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса. – Изд. 2-е доп. – Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014
5. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие – М.: Информпечать, 2017.
6. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Ред.-составитель проф. Барчукова Г.В. – М.: СпортАкадемПресс, 2002

#### **Дополнительная литература**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис Азбука спорта / А.Н. Амелин. - М.: ФиС, 1999
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М., 2000
3. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г.В. Барчукова. - М., 1991
4. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О.В.Матыцин. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<http://www.ittf.com>  
<http://www.www.fntr.ru>  
<http://www.sportedu.ru>  
<http://tabletennis.hobby.ru>  
<http://www.rustt.ru>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту: настольный теннис»**

Специализированный зал настольного тенниса

Столы для настольного тенниса

Мячи для настольного тенниса

Сетки настольного тенниса

Ракетки для настольного тенниса

Медиаотека: Видеоматериалы по технике и тактике игры.

Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

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

---

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине **«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»** для обучающихся **Института спорта и физического воспитания** 1 курса, **направления подготовки 38.03.02 «Менеджмент» направленности (профилю) «Логистика спортивной индустрии» очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт 5 семестр.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ 2 семестр

| №   | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|-----|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1   | Контрольный норматив «жонглирование теннисным мячом»     | <i>В сроки сессии</i>                                             | 5                          |
| 2   | Контрольный норматив подачи (5 справа, 5 слева)          | <i>В сроки сессии</i>                                             | 5                          |
| 3   | Выполнение 15 ударов накатом по правой диагонали         | <i>В сроки сессии</i>                                             | 5                          |
| 4   | Выполнение 15 ударов накатом по левой диагонали          | <i>В сроки сессии</i>                                             | 5                          |
| 5   | Выполнение 15 ударов срезкой по правой диагонали         | <i>В сроки сессии</i>                                             | 5                          |
| 6   | Выполнение 15 ударов срезкой по левой диагонали          | <i>В сроки сессии</i>                                             | 5                          |
| 7   | Участие в одиночных соревнованиях                        | <i>В сроки сессии</i>                                             | 5                          |
| 8.  | Участие в парных соревнованиях                           | <i>В сроки сессии</i>                                             | 5                          |
| 9.  | Судейство соревнований                                   | <i>В сроки сессии</i>                                             | 5                          |
| 10. | Проведение разминки                                      | <i>В сроки сессии</i>                                             | 5                          |
| 11. | Посещение занятий                                        |                                                                   | 30                         |
| 12. | <i>Зачёт</i>                                             |                                                                   | <b>20</b>                  |

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

|     |              |  |                   |
|-----|--------------|--|-------------------|
| 13. | <b>ИТОГО</b> |  | <b>100 баллов</b> |
|-----|--------------|--|-------------------|

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                                                                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Написание реферата по теме «История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса» | 10                         |
| 2 | Написание реферата по теме «Биография 3 известных спортсменов настольного тенниса»                     | 10                         |
| 3 | Написание реферата по теме «Материально-техническое обеспечение в настольном теннисе»                  | 10                         |
| 4 | Написание реферата по теме «Основные технические приемы настольного тенниса»                           | 10                         |
| 5 | Подготовка конспекта урока с использованием средств настольного тенниса                                | 10                         |

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных  
видов спорта**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«**

**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный  
теннис»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

**38.03.02 «Менеджмент»**

(код и наименование)

Направленность (профиль): **«Логистика спортивной индустрии»**

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» составляет 56 часов для очной формы обучения**

**2.Семестр освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»: 5.**

**3.Цель освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»:** сформировать у студентов представление о настольном теннисе. Обучение технике игры в настольный теннис. Совершенствование общих и специальных физических качеств и поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Овладение умением организации и проведения соревнований по настольному теннису.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту: настольный теннис»:**

- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7):

*Знать:*

- основные методы физического воспитания и укрепления здоровья;

*Уметь:*

- регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих;

*Владеть:*

- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

**5.Краткое содержание дисциплины: «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»  
заочная форма обучения**

### 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                           | <b>1.Техника настольного тенниса</b>                                                         | 5       |                                                                                                                         | 6                         | 14                     |          |                                               |
| 2                           | 1.1.Основы техники игры в настольный теннис                                                  | 5       |                                                                                                                         | 4                         | 8                      |          | сдача нормативов                              |
| 3                           | 1.2.Методика обучения техническим действиям и передвижениям                                  | 5       |                                                                                                                         | 2                         | 6                      |          |                                               |
| 4                           | <b>2.Тактика настольного тенниса</b>                                                         | 5       |                                                                                                                         | 4                         | 8                      |          |                                               |
| 5                           | 2.1.Основы тактики игры в настольный теннис                                                  | 5       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          | опрос                                         |
| 6                           | 2.2.Тактика одиночных, парных и командных игр                                                | 5       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 7                           | <b>3.Настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы</b>                            | 5       |                                                                                                                         | 4                         | 4                      |          |                                               |
| 8                           | 3.1.Техника безопасности в занятиях настольным теннисом                                      | 5       |                                                                                                                         | 2                         | 2                      |          | опрос                                         |
| 9                           | 3.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами настольного тенниса | 5       |                                                                                                                         | 2                         | 2                      |          | проведение разминки                           |
| 10                          | <b>4.Правила соревнований и методика судейства</b>                                           | 5       |                                                                                                                         | 6                         | 10                     |          |                                               |
| 11                          | 4.1. Правила игры в настольный теннис                                                        | 5       |                                                                                                                         | 2                         | 6                      |          | опрос                                         |
| 12                          | 4.2. Методика организации и судейства массовых соревнований                                  | 5       |                                                                                                                         | 4                         | 4                      |          |                                               |
| <b>Итого часов: 56 часа</b> |                                                                                              |         |                                                                                                                         | <b>20</b>                 | <b>36</b>              |          | <b>зачет</b>                                  |

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



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра** Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений  
имени В.А. Губанова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Б1.В.ДВ.02.11 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Профиль: Логистика спортивной индустрии

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры  
Режиссуры массовых  
спортивно-художественных  
представлений им. В. А. Губанова

Протокол № 2 от «14» сентября 2021 г.

Составитель: Салахудинова Елена Сергеевна, старший преподаватель кафедры  
Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А.  
Губанова

## **1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.02.11 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» является: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Приобретение обучающимися знаний, умений и овладение практическими навыками проведения подвижных игр с целью их использования для различного контингента и применение этих знаний в дальнейшей профессиональной деятельности.

Освоение дисциплины позволит выпускникам овладеть методикой подбора, проведения и адаптации подвижных игр и игровых упражнений для различного контингента в поставленных условиях. Научить подбирать, адаптировать и проводить подвижную игру, игру-эстафету для любого возраста.

Даст представление об игровом и соревновательном методах физического воспитания, методике проведения различных игр и игровых программ.

Знания и умения, полученные на занятиях по подвижным играм, будут использованы обучающимися в дальнейшей профессиональной деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в форме практической подготовки.

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

Б1.В.ДВ.02.- Элективный курс по подвижным играм, относится к курсу по выбору, в системе подготовки бакалавров в области физической культуры.

Структура курса включает в себя практические занятия.

И взаимосвязана с дисциплинами учебного плана: физической культурой и спортом, гимнастикой, аэробикой, легкой атлетикой, гандболом, волейболом, единоборствами, баскетболом, восточными единоборствами, тяжелоатлетическими видами спорта, настольным теннисом, футболом, подготовкой к сдаче и сдача государственного экзамена.

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

| <b>код<br/>индикато<br/>ров</b> | <b>Планируемые результаты<br/>обучения по дисциплине</b> | <b>Этап формирования<br/>компетенции<br/>(номер семестра)</b> |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|---------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|

|             | <b>Наименование компетенции /<br/>наименование индикаторов<br/>достижения компетенции</b>                                                   | <b>Очная форма обучения</b> |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>1</b>    | <b>2</b>                                                                                                                                    | <b>3</b>                    |
| <b>УК-7</b> | <i>Способность поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i> | 6                           |
| УК-7.1      | УК-7.1. Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;                                                              | 6                           |
| УК-7.2      | УК-7.2. Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря;                                                                                   | 6                           |
| УК-7.3      | УК-7.3. Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников;                                     | 6                           |
| УК-7.4      | УК-7.4. Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;                                                             | 6                           |
| УК-7.5      | УК-7.5. Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений;                                                                    | 6                           |
| УК-7.6      | УК-7.6. Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;                                                                 | 6                           |
| УК-7.7      | УК-7.7. Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности;                                           | 6                           |
| УК-7.8      | УК-7.8. Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.                                                        | 6                           |
| УК-7.9      | УК-7.9. Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности;                                        | 6                           |

|         |                                                                                                                            |   |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| УК-7.10 | УК-7.10. Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов. | 6 |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 56 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. | Теория: Основные понятия об игре                | 6       | -                                                                                                                       |                           | 10                     |          |                                               |
| 2. | Методика проведения подвижных игр и игр-эстафет | 6       | -                                                                                                                       | 14                        | 20                     |          |                                               |
| 3. | Адаптация подвижных игр                         | 6       | -                                                                                                                       | 6                         | 6                      |          |                                               |
|    |                                                 |         |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
|    | <b>Итого часов:</b>                             |         | -                                                                                                                       | <b>20</b>                 | <b>36</b>              |          | <b>зачет</b>                                  |

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

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

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

### ***Раздел №1***

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

1. Определение понятия игры.
2. Отличие подвижных игр от спортивных.
3. Педагогические задачи подвижных игр.
4. Методика решения педагогических задач в игре.
5. Критерии выбора игры на занятиях.
6. Подготовка руководителя к игре (подготовка места игры и инвентаря, разметка площадки).
7. Способы выбора водящего и их характеристика.
8. Выбор помощников и капитанов.
9. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.
10. Требования к рассказу и последовательность объяснения игры.
11. Роль и место показа в объяснении игры.
12. Руководство игрой, судейство и, дозировка игры.
13. Характеристика игр дошкольников, младших школьников и особенности методики проведения подвижных игр.
14. Организация соревнований по подвижным играм.
15. Требования к окончанию игры.
16. Подведение итогов игры.
17. Особенности проведения игр-эстафет.
18. Игры на внимание и сообразительность.
19. Игры с преимущественным воздействием на ловкость.
20. Игры с преимущественным воздействием на силу.
21. Игры с преимущественным воздействием на быстроту.
22. Игры для младшего школьного возраста.
25. Подвижные игры в анимационной работе с детьми.
26. Подвижные игры в анимационной работе с молодежью и взрослыми.
27. Подбор игр-аттракционов и конкурсов в соответствии с заданной тематикой.

## Раздел №2

Составление конспекта и проведение по заданной подвижной игре и игре-эстафете.

## Раздел № 3

Разработка схемы адаптации игры по заданию.

(Подобрать, адаптировать и провести сюжетные и бессюжетные подвижные игры, игровые упражнения для любого возраста с учетом особенностей и условий проведения).

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

а) Основная литература:

«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).  
Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

1.<https://rucont.ru/efd/236381> Базовые виды двигательной подготовки (подвижные игры) метод. рекомендации. Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

2.<https://rucont.ru/efd/286728> Подвижные игры для детей младшего школьного возраста. Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

б)Дополнительная литература:

«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).  
Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

1.Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В., Салахудинова Е.С., Томашевич А.М. Основные понятия об игре и методика проведения подвижных игр: Методические рекомендации для студентов дневной и заочной форм обучения. – М.: РГУФКСМиТ, 2011.

2. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 104 с.: ил.
3. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 122 с.: ил.
4. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры: Учебное пособие для ВУЗов и ССУЗов физической культуры: Рек. Гос. Ком. РФ по физ. Культуре, спорту и туризму.- М.:СпортАкадемПресс, 2002 .- 229 с.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физической культуры: Рекомендовано Гос Ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму – М.: СпортАдемПресс, 2002.-279 с.: ил.
6. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры: учебник. – М.: Физическая культура, 2007.
7. Былеева Л.В. (и др). Подвижные игры. Практический материал: учеб. пособие для студентов вузо и сред. спец. учеб. завед. Физ. Культуры: Рек. Гос. Ком. РФ по физ. Культуре и туризму– М.: ТВТ Девизион, 2005 – 277 с.: ил.
8. Веселая физкультура: Учеб. Для учащихся 1 кл. четырехлетней нач. шк.- М.: Просвещение, 1996.- 64 с.: ил.
9. Геллер Е.М. Игры на переменах для детей 4-6 классов.- М.: ФИС, 1985
10. Геллер Е.М. Игры для школьников 7-8 классов.- М.: ФИС, 1985.
11. Глейberman А.Н. Игры для детей (Спорт в рисунках). Изд-во «ФиС». 2006.
12. Гриженя В.Е. организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: учеб.-метод. пособие по курсу дисциплины «Подвижные игры» /В.Е.Гриженя. –М.: Сов. Спорт, 2005.- 38 с.: табл.
13. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. – М.: Академия, 2000. – 159 с.: ил.

14. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - М.: ФИС, 2000.
15. Стаховская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
16. Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы. – М.: Б.И., 1996.

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

- 1.<http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
- 2.<http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
- 1.<http://www.rosmintrud.ru/> – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
- 2.<http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
3. [www.proquest.com](http://www.proquest.com) - «Health Research Premium Collection» компании ProQuest.

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

–программное обеспечение дисциплины:

–Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593.Авторизация 63009319ZZE0911,SoftLine 2007-11-15  
Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30AcrobatReaderDC. Лицензия не требуется.

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

- 1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
- 2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
- 3.Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.

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

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

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

| №<br>п<br>\<br>п | Наименование дисциплин (модулей), практик и иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом ООП (ОПОП) | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения                                                                                                                                                                                                                                                 | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.               | <b>Подвижные игры.</b><br><b>Практические занятия</b>                                                                  | <b>Спортивные залы, для проведения практических занятий.</b><br>Спортивный инвентарь для проведения подвижных игр.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | г.Москва,<br>Сиреневый б-р, д.4                                                                                 |
| 2.               | <b>Помещения для самостоятельной работы обучающихся при освоении ООП (ОПОП)</b>                                        | <b>Аудитория №</b><br>Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.<br><b>Лицензионное программное обеспечение:</b><br>а) Операционная система – Microsoft Windows 10;<br>б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365; в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;<br>г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;<br>д) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ. | г.Москва,<br>Сиреневый б-р, д.4                                                                                 |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Б1.В.ДВ.02.11 «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»  
для обучающихся Гуманитарного института 3 курса,  
направления подготовки 38.03.02 Менеджмент  
профиль: Логистика спортивной индустрии  
очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений  
им. В.А. Губанова*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *6 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

| №  | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1. | <i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Методика проведения подвижных игр и игр-эстафет»</i> | <i>(23-25;28)</i>                                    | <i>30</i>                  |
| 2. | <i>Выполнение практического задания №3 по разделу «Адаптация подвижных игр»</i>                         | <i>(33-34)</i>                                       | <i>30</i>                  |
| 3. | <i>Посещение занятий</i>                                                                                | <i>Весь период</i>                                   | <i>20</i>                  |
|    |                                                                                                         |                                                      |                            |
|    | <b>Зачёт</b>                                                                                            | <b>20</b>                                            | <b>20</b>                  |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                                            |                                                      | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                                                                                     | Максимальное кол-во баллов |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|   | <i>Подготовить конспекты по заданным играм, по разделу (модулю) «Методика проведения подвижных игр и игр – эстафет»</i> | 15                         |
|   | <i>Написание реферата и /или выполнение презентации по предложенным темам</i>                                           | 10/10                      |

### ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ

1. Подвижные игры на воздухе и их значение.
2. Подвижные игры на воде и их значение.
3. Подвижные игры в анимационной работе с детьми.
4. Подвижные игры в анимационной работе с молодежью и взрослыми.
5. Подвижные игры для детей дошкольного возраста.
6. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста.
7. Подвижные игры для воспитания ловкости.
8. Подвижные игры для воспитания силы.
9. Подвижные игры для воспитания выносливости.
10. Подвижные игры для воспитания быстроты.
11. Подвижные игры для воспитания гибкости.

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

|                 |     |       |       |       |       |        |
|-----------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|
| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|-----------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|

|                                              |            |   |         |   |   |   |
|----------------------------------------------|------------|---|---------|---|---|---|
| Словесно-<br>цифровое<br>выражение<br>оценки | Не зачтено |   | Зачтено |   |   |   |
| Оценка по<br>шкале ECTS                      | F          | E | D       | C | B | A |

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



**Институт ГУМАНИТАРНЫЙ**

**Кафедра РЕЖИССУРЫ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ИМ.  
В.А.ГУБАНОВА**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.02.11 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Профиль: Логистика спортивной индустрии

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2021 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет *56 академических часов*

**2.Семестр освоения дисциплины:** *6 семестр*

**3.Цель освоения дисциплины:**

Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.02.11 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» является: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Приобретение обучающимися знаний, умений и овладение практическими навыками проведения подвижных игр с целью их использования для различного контингента и применение этих знаний в дальнейшей профессиональной деятельности.

Освоение дисциплины позволит выпускникам овладеть методикой подбора, проведения и адаптации подвижных игр и игровых упражнений для различного контингента в поставленных условиях. Научить подбирать, адаптировать и проводить подвижную игру, игру-эстафету для любого возраста.

Даст представление об игровом и соревновательном методах физического воспитания, методике проведения различных игр и игровых программ.

Знания и умения, полученные на занятиях по подвижным играм, будут использованы обучающимися в дальнейшей профессиональной деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в форме практической подготовки.

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

| Шифр компетенции /<br>код индикаторов<br>достижения | Планируемые результаты обучения<br>по дисциплине                                                                                            | Этап формирования<br>компетенции<br>(номер семестра) |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                                     | Наименование компетенции /<br>наименование индикаторов<br>достижения компетенции                                                            | Очная форма<br>обучения                              |
| 1                                                   | 2                                                                                                                                           | 3                                                    |
| <b>УК-7</b>                                         | <i>Способность поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i> | 6                                                    |
| УК-7.1                                              | УК-7.1. Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;                                                              | 6                                                    |
| УК-7.2                                              | УК-7.2. Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря;                                                                                   | 6                                                    |
| УК-7.3                                              | УК-7.3. Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников;                                     | 6                                                    |
| УК-7.4                                              | УК-7.4. Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;                                                             | 6                                                    |
| УК-7.5                                              | УК-7.5. Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений;                                                                    | 6                                                    |
| УК-7.6                                              | УК-7.6. Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;                                                                 | 6                                                    |

|         |                                                                                                                            |   |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| УК-7.7  | УК-7.7. Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности;                          | 6 |
| УК-7.8  | УК-7.8. Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.                                       | 6 |
| УК-7.9  | УК-7.9. Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности;                       | 6 |
| УК-7.10 | УК-7.10. Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов. | 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 |                                               |
| 1. | Теория: Основные понятия об игре                | 6       | -                                                                                                                       |                           | 10                     |          |                                               |
| 2. | Методика проведения подвижных игр и игр-эстафет | 6       | -                                                                                                                       | 14                        | 20                     |          |                                               |
| 3. | Адаптация подвижных игр                         | 6       | -                                                                                                                       | 6                         | 6                      |          |                                               |
|    |                                                 |         |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |

|  |                     |   |           |           |  |              |
|--|---------------------|---|-----------|-----------|--|--------------|
|  | <b>Итого часов:</b> | - | <b>20</b> | <b>36</b> |  | <b>зачет</b> |
|--|---------------------|---|-----------|-----------|--|--------------|

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



**Институт спорта и физической культуры**

**Кафедра «Теории и методики футбола»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Б1.В.ДВ.02.12 – «Футбол»**

Направление подготовки/специальность:

**38.03.02 – «Менеджмент»**

Направленность (профиль): «Логистика спортивной индустрии»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2021 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики футбола  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

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

---

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

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

---

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

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

---

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

Составитель:

Шадрин Александр Сергеевич - старший преподаватель кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Рецензент:

---

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

### **1. Семестр освоения дисциплины (модуля): 6 семестр – очная,**

### **2. Цель освоения дисциплины (модуля) «Футбол»:**

Целями освоения дисциплины (модуля) «Футбол» являются: ознакомление студентов с основами футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

### **3. Место дисциплины (модуля) «Футбол» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Футбол» относится к базовому циклу ООП. Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 38.03.02 – «Менеджмент» в рамках этого цикла и является интегративной дисциплиной, объединяющей в себе информационно-гностические компоненты таких учебных предметов как: основы теории физической культуры, педагогики, психологии, анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, спортивной медицины, спортивной гигиены. Строится на основе и с учётом их современных концепций, а также широко использует их понятийный аппарат. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                |
| УК – 7                                                        | <p><i>Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></p> <p><b>Начальный этап (знания):</b><br/> <b>УК-7.3 Знать:</b><br/>           - требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников</p> <p><b>Продвинутый этап (умения)</b><br/> <b>УК-7.6. Уметь:</b><br/>           - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</p> <p><b>Завершающий этап (навыки)</b><br/> <b>УК-7.10 Владеть:</b><br/>           - техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.</p> | 6                                              |

## 5. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Футбол»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **1,5 зачетных единицы**,

**20 академических часов** – очная форма обучения;

### 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>История возникновения и развития игры в футбол</b>                           | 6       |                                                                                                                         | <b>2</b>                  |                        | <b>Подготовка и защита реферата</b>  |                                               |
| 1.1                    | История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития | 6       |                                                                                                                         | 1                         |                        |                                      |                                               |
| 1.2                    | История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития | 6       |                                                                                                                         | 1                         |                        |                                      |                                               |
| <b>2</b>               | <b>Организация проведения соревнований</b>                                      | 6       |                                                                                                                         | <b>8</b>                  | <b>16</b>              | <b>Написание тестовых заданий</b>    |                                               |
| 2.1                    | Роль и значение соревнований. Положение о соревновании                          | 6       |                                                                                                                         | 2                         | 8                      |                                      |                                               |
| 2.2                    | Методика судейства. Правила игры в футбол                                       | 6       |                                                                                                                         | 4                         | 8                      |                                      |                                               |
| <b>3</b>               | <b>Техника игры в футбол</b>                                                    | 6       |                                                                                                                         | <b>12</b>                 | <b>20</b>              | <b>Сдача практических нормативов</b> |                                               |
| 3.1                    | Техника игры                                                                    | 6       |                                                                                                                         | 2                         | 6                      |                                      |                                               |
| 3.2                    | Основы методики обучения и совершенствования техники                            | 6       |                                                                                                                         | 6                         | 8                      |                                      |                                               |
| 3.3                    | Средства и методы технической подготовки футболистов                            | 6       |                                                                                                                         | 4                         | 6                      |                                      |                                               |
| <b>Итого часов: 56</b> |                                                                                 |         | <b>0</b>                                                                                                                | <b>20</b>                 | <b>36</b>              |                                      | <b>Зачет</b>                                  |

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Футбол»

(Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) «Футбол»

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

1. Знание основных вопросов теоретического курса программы (см. «Примерный перечень вопросов»).

2. Сдача нормативов по технике футбола (см. «Нормативы по технической подготовке»).

3. Выполнение самостоятельных работ (см. «Примерный перечень тем рефератов»).

При выполнении пунктов 1, 2 и 3 итоговая оценка - «зачёт».

### *Практические нормативы по технической подготовке:*

#### *Норматив 1. Жонглирование мячом*

Норматив выполняется в ограниченном пространстве квадрате 5х5 м. Мяч подбрасывается руками, после чего по нему производится удар в воздух ногой через себя, студент в это время разворачивается на 180 градусов. После касания мячом земли студент производит удар по мячу другой ногой, опять посылая его в воздух через себя с разворотом при этом на 180 градусов.

Оценка: «зачёт» - не менее 12 раз подряд.

#### *Норматив 2. Введение мяча с изменением направления*

Студент располагается на линии старта с мячом в ногах. После того как он начинает движение (ведение мяча), преподаватель включает секундомер и засекает время. Необходимо обвести 5 конусов на расстоянии 5 м друг от друга и остановить мяч на линии финиша. Время фиксируется после полной остановки мяча на линии финиша.

Оценка: «зачет» - 9,5 сек

### *Норматив 3. Удар в ворота*

С расстояния 16 м выполняется подряд пять ударов в мини-футбольные ворота (2х3 м) по неподвижному мячу. Следует попасть в ворота верхом (мяч пересек линию ворот между штангами и перекладиной полностью по воздуху).

Оценка: «зачёт» - не менее трёх точных попаданий из 5 ударов.

### *Темы рефератов*

- 1) «Развитие футбола с 1863 года до наших дней»
- 2) «Развитие и становление футбола в Российской империи и СССР»
- 3) «Развитие и становление футбола в Российской Федерации»
- 4) «Массовые соревнования по футболу: организация и особенности проведения»
- 5) «Особенности методики судейства массовых соревнований по футболу»
- 6) «Техника владения мячом: характеристика одного из приёмов остановки мяча (по выбору)»
- 7) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу ногой (по выбору)»
- 8) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу головой (по выбору)»
- 9) «Методические основы технической подготовки футболистов»
- 10) «Методика начального обучения техники владения мячом»

- 11) «Особенности технической подготовки вратаря»
- 12) «Методика начального обучения техники передвижения»

### *Примерный перечень вопросов по освоению дисциплины*

#### *«Футбол»:*

1. Сведения об играх с мячом у различных народов в древнем мире и в средние века
2. Развитие футбола в Англии с середины XIX века до образования ФИФА
3. Основные этапы развития футбола в СССР и России. Международные встречи российских команд. Участие в Олимпийских Играх, в Чемпионатах Мира и Европы
4. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание
5. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше
6. Правила игры в футбол: их влияние на характер и содержание игры
7. Изложение основных положений из разделов правил игры
8. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи.  
  
Взаимодействие главного судьи с помощниками, судьями на линии и резервным судьей
9. Понятие о технике. Классификация техники
10. Техника передвижений и техника владения мячом
11. Виды ударов по мячу
12. Средства и методы технической подготовки футболистов
13. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом
14. Обучение технике передвижений
15. Средства и методы тактической подготовки

16. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в футболе
17. Средства и методы тактической подготовки
18. Характеристика физических качеств футболистов
19. Структура специальной физической подготовленности футболиста
20. Средства и методы специальной физической подготовки футболиста

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

### *а) Основная литература:*

1. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. / Полишкис М.С., Выжгин В.А.-М.:Фагот,2010.-250 с, ил.
2. Спирин А.Н., Будогосский А.Д. Правила игры. Вопросы и ответы.-М.: Олимпия Пресс,2015.-272 с., ил.

### *б) Дополнительная литература:*

1. Российский футбол за 100 лет. /Добронравов И.С., Соловьёв В.В., Травкин Н.И., Щеглов М.И.-М.: Советский спорт,1998.-724 с.
2. Правила игры. - Цюрих,2013-2014.-133 с.

1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<http://www.uefa.com/> - Сайт Европейского футбольного союза

<http://www.rfs.ru/> - Сайт Российского футбольного союза

- г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения футболу», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

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

1. Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – moodus.sportedu.ru
2. Онлайн - библиотека по футболу – footballstudy.ru
3. Канал «Футбольная наука» - www.youtube.ru
4. <http://www.sportedu.ru/>
5. Информационно-правовой портал «Гарант». Интернет-версия [www.garant.ru](http://www.garant.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Футбол»:**

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

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

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

4. Футбольный зал.

5. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий:

- Видеопроектор -3
- Ноутбук – 3
- Принтер – 3
- Сканер -1
- Копировальный аппарат Canon - 1.
- Стационарный компьютер - 5

- Телевизор - 1

6. Спортивный инвентарь и оборудование:

- мини-футбольные ворота
- гимнастические лавочки
- электронное табло
- футбольные мячи
- манишки
- фишки
- конусы
- стойки
- обручи

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Футбол» для обучающихся гуманитарного института 3 курса, направления подготовки/ специальности 38.03.02 – «Менеджмент», направленности (профилю): «Логистика спортивной индустрии» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «ТиМ футбола»

Сроки изучения дисциплины (модуля) «Футбол»: 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                     | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Посещение занятий                                                            | В течение семестра                                   | 20                         |
| 2 | Выполнение практического задания №1: «Удар в ворота»                         | В течение семестра                                   | 5                          |
| 3 | Выполнение практического задания №2: «Ведение мяча с изменением направления» | В течение семестра                                   | 5                          |
| 4 | Выполнение практического задания №3: «Жонглирование мячом»                   | В течение семестра                                   | 5                          |
| 5 | Тест по теме «Методика судейства и правила игры в футбол»                    | В течение семестра                                   | 10                         |
| 6 | Написание и защита реферата по теме «История развития футбола»               | В течение семестра                                   | 15                         |
| 7 | Деловая игра «Методика судейства»                                            | В течение семестра                                   | 15                         |
| 8 | Письменный опрос «История развития игры»                                     |                                                      | 5                          |
|   | <b>Зачёт</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>Максимально<br/>е кол-во<br/>баллов</b> |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1        | <i>Контрольная работа по разделу «Правила игры в футбол»</i>                       | 5                                          |
| 2        | <i>Подготовка доклада «Международный футбол», пропущенному студентом</i>           | 10                                         |
| 3        | <i>Дополнительное тестирование по теме «Организация и проведение соревнований»</i> | 10                                         |
| 4        | <i>Написание реферата по теме «Основные вехи развития Отечественного футбола»</i>  | 15                                         |
| 5        | <i>Презентация по теме «Футбол в системе физического воспитания»</i>               | 10                                         |

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физической культуры**

**Кафедра «Теории и методики футбола»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Б1.В.ДВ.02.12 – «Футбол»**

Направление подготовки/специальность:

**38.03.02 – «Менеджмент»**

Направленность (профиль): «Логистика спортивной индустрии»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2021 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1,5 зачетных единицы,**

**56 академических часов – очная форма обучения;**

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля) «Футбол»: 6 семестр – очная форма обучения**

**3. Целью освоения дисциплины (модуля) «Футбол» являются:** ознакомление студентов с основами футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                                       | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                               |                                                |
| УК – 7                                                        | <i>Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i><br><br>Начальный этап (знания):<br>Знать:<br>- требования профессиональной деятельности к | 6                                              |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>уровню физической подготовленности работников</p> <p><b>Продвинутый этап (умения)</b><br/> <b>Уметь:</b><br/> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</p> <p><b>Завершающий этап (навыки)</b><br/> <b>Владеть:</b><br/> - техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.</p> |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 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   | <b>История возникновения и развития игры в футбол</b>                           | 6       |                                                                                                                         | 4                         |                        | <b>Подготовка и защита реферата</b>  |                                               |
| 1.1 | История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития | 6       |                                                                                                                         | 2                         |                        |                                      |                                               |
| 1.2 | История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития | 6       |                                                                                                                         | 2                         |                        |                                      |                                               |
| 2   | <b>Организация проведения соревнований</b>                                      | 6       |                                                                                                                         | 4                         | 16                     | <b>Написание тестовых заданий</b>    |                                               |
| 2.1 | Роль и значение соревнований. Положение о соревновании                          | 6       |                                                                                                                         | 2                         | 8                      |                                      |                                               |
| 2.2 | Методика судейства. Правила игры в футбол                                       | 6       |                                                                                                                         | 2                         | 8                      |                                      |                                               |
| 3   | <b>Техника игры в футбол</b>                                                    | 6       |                                                                                                                         | 12                        | 20                     | <b>Сдача практических нормативов</b> |                                               |
| 3.1 | Техника игры                                                                    | 6       |                                                                                                                         | 2                         | 6                      |                                      |                                               |
| 3.2 | Основы методики обучения и совершенствования техники                            | 6       |                                                                                                                         | 6                         | 8                      |                                      |                                               |

|                        |                                                      |   |          |           |           |  |              |
|------------------------|------------------------------------------------------|---|----------|-----------|-----------|--|--------------|
| 3.3                    | Средства и методы технической подготовки футболистов | 6 |          | 4         | 6         |  |              |
| <b>Итого часов: 56</b> |                                                      |   | <b>0</b> | <b>20</b> | <b>36</b> |  | <b>Зачет</b> |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«ФТД.01 Использование электронной информационно-  
образовательной среды РГУФКСМиТ»**

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Профиль: *Логистика спортивной индустрии*

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: очная

Год набора 2022 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
решением заседания Межинститутского совета  
Протокол № 02-10-21 от «21» октября 2021г.

Составители:

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

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

### 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

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

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

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

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

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

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

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

| 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 виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач</i>                                                                                       | 1                                               |
| УК-2.2                                                        | <i>Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i> | 1                                               |
| УК-2.3                                                        | <i>Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений</i>                                          | 1                                               |

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

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

##### Очная форма обучения

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

#### 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 материалов для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

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

Перечень вопросов для проведения собеседования с обучающимися:

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

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

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. 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: 01.10.2021г.):

<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.

*–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)

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **«Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ»** для обучающихся Гуманитарного института 1 курса, направления подготовки *38.03.02 Менеджмент* профиль *Логистика спортивной индустрии* очной формы 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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

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

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

**«ФТД.01 Использование электронной информационно-образовательной  
среды РГУФКСМиТ»**

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Профиль: Логистика спортивной индустрии

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Год набора 2022 г.

Москва – 2021 г.

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

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

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

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

| Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                                                                   |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-2            | Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений |

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

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                                                                          | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                     |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | <b>Тема 1.</b> Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РГУФКСМиТ                                                                     | 1       | 1                                                                                                                       |                           | 8                      |          |                                               |
| 2 | <b>Тема 2.</b> Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РГУФКСМиТ | 1       | 1                                                                                                                       |                           | 6                      |          |                                               |
| 3 | <b>Тема 3.</b> Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РГУФКСМиТ.           | 1       |                                                                                                                         | 2                         | 8                      |          |                                               |

|                     |                                                                                                                                                         |          |          |          |           |  |              |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|-----------|--|--------------|
|                     | Ведение личного кабинета обучающегося                                                                                                                   |          |          |          |           |  |              |
| <b>4</b>            | <b>Тема 4.</b> Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РГУФКСМиТ | <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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



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

**«ФТД.02 Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными  
возможностями в состоянии здоровья»**

Направление подготовки: 38.03.02. – Менеджмент  
(код и наименование)

Направленность (профиль): Логистика спортивной индустрии  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
**Протокол № 110 от «01» октября 2020г.**

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики адаптивной физической культуры  
Протокол № 3 от «14» сентября 2021г.

Составители:

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

Рецензент:

Ткаченко Светлана Анатольевна, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой Фи-  
зической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры  
им. И.М. Саркизова-Серазини.

## **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)                                                                  | Этапы формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                          | Очная форма обучения                            |
| УК-3                                                          | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.                                    | 2                                               |
| УК-3.1                                                        | Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия                                                                | 2                                               |
| УК-3.2                                                        | Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе.                               | 2                                               |
| УК-3.3                                                        | Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды. | 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 типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | РАЗДЕЛ 1. Социально-педагогическая адаптация инвалидов и лиц с ОВЗ                                                                       | 2       | 4                                                                                                                       | 8                         | 12                     |          |                                               |
| 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 соци-                                  | 2       | 2                                                                                                                       | 4                         | 6                      |          |                                               |

|                     |                                                                                                                             |          |           |           |           |  |              |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|--|--------------|
|                     | альных навыков у лиц с ОВЗ                                                                                                  |          |           |           |           |  |              |
| <b>4</b>            | <b>РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе</b>                                           | <b>2</b> | <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>                    | <b>2</b> | <b>2</b>  | <b>4</b>  | <b>6</b>  |  |              |
| <b>9</b>            | Тема 6. Принципы построения физкультурных занятий 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 параличом.

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 физкультурных занятий 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 до-

ступа: 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--80aabcdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/>.

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

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

- Университетская библиотека онлайн [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>.
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Интернет для проведения занятий лекционного и семинарского типов.

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «ФТД.02 Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья»**  
**для обучающихся гуманитарного института, 1 курса очного отделения,**  
**направления подготовки: 38.03.02. – Менеджмент направленности (профилю)**  
**Логистика спортивной индустрии**

### 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      |

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры  
АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФТД.02 Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными  
возможностями в состоянии здоровья»**

Направление подготовки: 38.03.02. – Менеджмент  
(код и наименование)

Направленность (профиль): Логистика спортивной индустрии  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и очно-заочная*

Год набора 2022 г.

Москва – 2021 г.

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

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

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

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

| <b>Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции</b> | <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>                                                           | <b>Этапы формирования компетенции (номер семестра)</b> |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                                                      | <b>Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции</b>                                   | <b>Очная форма обучения</b>                            |
| <b>УК-3</b>                                                          | <b>Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.</b>                             | <b>2</b>                                               |
| УК-3.1                                                               | Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия                                                                | 2                                                      |
| УК-3.2                                                               | Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе.                               | 2                                                      |
| УК-3.3                                                               | Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды. | 2                                                      |

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

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

**очная форма обучения**

| №                   | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                                               | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                     |                                                                                                                                          |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1                   | <b>РАЗДЕЛ 1. Социально-педагогическая адаптация инвалидов и лиц с ОВЗ</b>                                                                | 2       | 4                                                                                                                       | 8                         | 12                     |          |                                               |
| 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                      |          |                                               |
| 4                   | <b>РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе</b>                                                        | 2       | 6                                                                                                                       | 12                        | 18                     |          |                                               |
| 5                   | Тема 3. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением зрения                                     | 2       | 4                                                                                                                       | 6                         | 6                      |          |                                               |
| 6                   | Тема 4. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением слуха                                      | 2       |                                                                                                                         | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 7                   | Тема 5. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата              | 2       | 2                                                                                                                       | 2                         | 6                      |          |                                               |
| 8                   | <b>РАЗДЕЛ 3. Адаптивное физическое воспитание как средство восстановления учебной работоспособности.</b>                                 | 2       | 2                                                                                                                       | 4                         | 6                      |          |                                               |
| 9                   | 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>                                  |